

U S F Trilport

TAGE DE LA TOUSSAINT

HORAIRES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 H 30	MISE EN ROUTE	MISE EN ROUTE	MISE EN ROUTE	MISE EN ROUTE	MISE EN ROUTE
9 H 30	ÉCHAUFFEMENT/JEU	ÉCHAUFFEMENT/JEU	ÉCHAUFFEMENT/JEU	ÉCHAUFFEMENT/JEU	ÉCHAUFFEMENT/JEU
9 H 30	SÉANCE PÉDAGOGIQUE CIRCUITS TECH /JEUX	SÉANCE PÉDAGOGIQUE COORDINATION AVEC BALLON	SÉANCE PÉDAGOGIQUE CIRCUITS TECH /JEUX	SÉANCE PÉDAGOGIQUE COORDINATION AVEC BALLON	SÉANCE PÉDAGOGIQUE CIRCUITS TECH /JEUX
10 H 45	JONGLAGES + CONTRÔLES	CONDUITES/ DRIBBLES	LES PASSES/ LES TETES	Les Tirs/ Les Centres Reprises	tests Techniques et Physiques
10 H 45 11 H 00	COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION
11 H 00 11 H 30	JEU DANS LES COULOIRS TECHNIQUE INDIVIDUELLE	APPUI SOUTIEN ESPACE TECHNIQUE INDIVIDUELLE	JEUX INTERVALLES TECHNIQUE INDIVIDUELLE	FIXATION RENVERSEMENT TECHNIQUE INDIVIDUELLE	PREPARATION DU TOURNOI
	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
14 H 00	SÉANCE PÉDAGOGIQUE CADRER LE PORTEUR	SÉANCE PÉDAGOGIQUE SORTIR AU CADRAGE	SÉANCE PÉDAGOGIQUE PROTECTION BALLON	sortie au Z5 de Meaux	TOURNOI
16 H 00	CIRCUITS TECHNIQUES	CIRCUITS TECHNIQUES	CORPS OBSTACLE(def.off.)		
16 H 00 16 H 15	GOÛTER	GOÛTER	GOÛTER		
16 H 15 17 H 00	MATCH A THEME DE LA JOURNEE	MATCH A THEME DE LA JOURNEE	MATCH A THEME DE LA JOURNEE		
17 H 00 18 H 00	DOUCHE ET DEPART	DOUCHE ET DEPART	DOUCHE ET DEPART	GOÛTER ET DEPART A PARTIR DE 17 H 30	DOUCHE ET DEPART