



US ROSIÈRES

STAGE DE PERFECTIONNEMENT

U8 À U13

FFF N° 501188
Hôtel de Ville - Place du Maréchal Leclerc
Téléphone : 07 83 45 75 15
Courriel : us-rosieres@laposte.net
Siret : 780 666 293 000 11

26, 27, 28 OCTOBRE 2016

DÉROULEMENT DU STAGE

MERCREDI 26 OCTOBRE 2016

- 9H45: Accueil des enfants.
- 10H00: Début du stage (appel des joueurs, présentation du stage, déroulement de la journée).
- 10H15: Début de la séance.
 - U8/U9: Jeu d'éveil, tests jonglerie, motricité, exercices techniques (conduite), tests (vitesse).
 - U10/U11/U12/U13: Échauffement sous forme de jeu (conservation), tests jonglerie, motricité, exercices techniques (contrôles, passes).
- 11H45: Fin de séance (retour au calme, rangement du matériel).
- 12H30: Repas.
- 13H30/14H15: Temps calme (jeux, quizz...).
- 14H30: Reprise (jeux réduits, jeux à thème).
- 16H: Fin de la séance (retour au calme, bilan, rangement du matériel).
- 16H30: Goûter.

JEUDI 27 OCTOBRE 2016

- 9H45: Accueil des enfants.
- 10H00: Début du stage (appel des joueurs, déroulement de la journée).
- 10H15: Début de la séance.
 - U8/U9: Jeu d'éveil, jonglerie, motricité, exercices techniques (contrôles, passes), tests (jonglerie).
 - U10/U11/U12/U13: Échauffement type match, tests vitesse (20 et 40m), motricité, exercices techniques (dribbles/tirs).
- 11H45: Fin de séance (retour au calme, rangement du matériel).

- 12H30: Repas.
- 13H30/14H15: Temps calme (jeux, quizz...).
- 14H30: Reprise.
 - U8/U9: Penaltys, matchs.
 - U10/U11/U12/U13: Golf et matchs.
- 16H: Fin de la séance (retour au calme, bilan, rangement du matériel).
- 16H30: Goûter.

VENDREDI 28 OCTOBRE 2016

- 9H45: Accueil des enfants.
- 10H00: Début du stage (appel des joueurs, déroulement de la journée).
- 10H15: Début de la séance.
 - U8/U9: Jeu d'éveil, motricité, exercices techniques (tirs), placement sur le terrain.
 - U10/U11/U12/U13: Échauffement sous forme de jeu, motricité, jonglerie, « tactique », corners, pénaltys, coup franc.
- 11H45: Fin de séance (retour au calme, rangement du matériel).
- 12H30: Repas.
- 13H30/14H15: Temps calme (jeux, quizz...).
- 14H30: Reprise: Tournoi Festi-foot.
- 16H: Fin de la séance (retour au calme, bilan, rangement du matériel).
- 16H30: Goûter.

Il faut insister, durant l'ensemble du stage, sur le challenge école de foot et le challenge respect!!! Il faut penser à comptabiliser les points de chacun!