

U17

PROGRAMME DE PREPARATION



Saison 2017 /
2018



Phase automne

1^{ère} phase : ATHLETIQUE / MENTAL / TECHNIQUE

1 Séance	Mercredi	16 Aout	Stade	19 :00	21 :00
2 Séance	Vendredi	18 Aout	Stade	19 :00	21 :00
3 Séance	Mardi	22 Aout	Stade	19 :00	21 :00
4 Séance	Jeudi	24 Aout	Stade	19 :00	21 :00
5 Séance	Samedi	26 Aout	Stade	10 :00	12 :00

2^{ème} phase : ATHLETIQUE / TECHNIQUE / TACTIQUE / JEU

6 Séance	Lundi	26 Aout	Stade	19 :00	21 :00
7 Match Amical N°1	Mercredi	30 Aout	Adversaire à déterminer	18 :30	20 :30
8 Séance	Vendredi	01 Septembre	Stade	19 :00	21 :00
9 Match Amical N°2	Samedi	02 Septembre	Adversaire à déterminer	15 :00	17 :00

3^{ème} phase : ATHLETIQUE / TECHNIQUE / TACTIQUE / JEU / MATCHS

10 Séance	Mardi	05 Septembre	Stade	19 :15	20 :45
11 Séance	Jeudi	07 Septembre	Stade	19 :15	20 :45
12 Match Amical N°3	Samedi	09 Septembre	Adversaire à déterminer	15 :00	17 :00
13 Séance	Lundi	11 Septembre	Stade	19 :15	20 :45
14 Séance	Mardi	12 Septembre	Stade	19 :15	20 :45
15 Séance	Jeudi	14 Septembre	Stade	19 :15	20 :45
16 Match	Samedi	16 Septembre	1 ^{ère} journée Championnat de District – 1 ^{ère} Série	15 :30	17 :30

Séances : baskets + chaussures crampons



Responsable / Entraîneur
U17 :
Christophe GRANGER.
06.87.05.06.36

