TECHNIQUE - STAGE FOOTBALL – FOOTBALL CLUB DE MASSY 91 – TOUSSAINT 2016

PROGRAMME SPORTIF

- ❖ GROUPE 1 : G1 : 11-12 ans
- ❖ GROUPE 2 : G2 : 9-10 ans
- ❖ GROUPE 3 : G3 : 7-8 ans
- ❖ GROUPE 4 : G4 : 5-6 ans

Horaires	MATERIEL	LUNDI 24/10	MARDI 25/10	MERCREDI 26/10	JEUDI 27/10	VENDREDI 28/10
8h30-9h	Sac personnel d'entrainement	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
9h-9h15	Ordinateur Vidéoprojecteur Sono Clés de vestiaire brassard	Réunion Présentation semaine Présentation journée Désignation des capitaines du jour	Réunion Retour vidéo jonglages	Réunion Initiation arbitrage Retour vidéo passes et contrôles, cpa	Réunion Vidéo arbitrage Retour vidéo tirs et matchs (tactique)	Réunion Retour vidéo sur le dribble et les conduites
9h30-11h	Coupelles Constris Ballons Chasubles Chronomètre sifflet	Entraînement G1-G2-G3 Echauffement colonnes Passe et va Evaluation technique Matchs G4 Echauffement épervier Epervier foot Golf foot Jeu du filet Jeu des portes	G1-G2-G3 : Apprentissage des techniques de passes Exercices circuit tech Les coups de pieds arrêtés (cpa) Les coups francs Les penaltys Les touches Les corners G4 Initiation futsal	G1 : inititation futsal G2-G3 : Apprentissage des techniques de tir Exercices 3 départs Exercices tirs depuis passe Initiation volée et ½ volée Banide G4 Echauffement épervier Epervier foot Ballons brulés Jeu du filet Jeu de la barre	G2 et G3 : futsal G1 : Apprentissage des techniques de dribble Epervier foot Exercices dribbles à vide Exercices dribble – duel Exercices double dribble Banide G4 : Apprentissage techniques de dribbles matchs	G1-G2-G3-G4 Matchs Fiche d'évaluation technique individuelle Echauffement colonnes Tournois Futsal à déterminer
11h15_11h30	Serviette Gel douche Vêtements de rechange	Douche	Douche	Douche	Douche	Douche
11h30-11h45	Vidéoprojecteur ordinateur	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Vote ballon d'or
12h-13h15	**Repas**	**Repas**	**Repas**	**Repas**	**Repas**	**Repas**

Horaires	MATERIEL	LUNDI 24/10	MARDI 25/10	MERCREDI 26/10	JEUDI 27/10	VENDREDI 28/10
13h30-14h	Table de tennis de table Jeux de société	Temps libre surveillé	Temps libre surveillé	Temps libre surveillé	Temps libre surveillé	Temps libre surveillé
14h-16h	Piscine : bonnet de bain, lunettes, serviette, vêtements de rechange	G1-G2 Apprentissage des jonglages + matchs G3 : futsal G4 : piscine G3 : Piscine Matchs réduit - festifoot	G2 : initiation futsal G2 + G4 : Piscine G3 : Apprentissage des techniques de contrôle et enchainement Exercices couloir Matchs	G1 : Piscine G3 : Piscine G2 : Arbitrage terrain et Apprentissage tactique : Jeu au poste gestion de matchs G4 : futsal	G4 : Piscine G2 : Piscine G1 Matchs et apprentissage conduite de balle rapide G4 : futsal	G1-G2-G3-G4 CINEMA
16h15-16h30	Douche	Douche	Douche	Douche	Douche	Goûter et anniversaire des enfants nés en sept, oct, nov
16h30-16h45	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	
16h45-16h55	Ordinateur Vidéoprojecteur sono	Programme éducatif fédéral 2	Programme éducatif fédéral 3	Programme éducatif fédéral 4	Programme éducatif fédéral 5	Bilan du stage 17h-17h15
17h	Départ	Départ	Départ	Départ	Départ	Départ 17h15