

Planning Vacances Toussaint 2013 - U7 à U18

du Lundi 21 Octobre au Vendredi 25 Octobre 2013

Catégorie	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
U7	14h-15h15		14h-15h15		14h-15h15
U9	14h-15h15		14h-15h15		14h-15h15
U11	15h30-17h		15h30-17h		15h30-17h
U13		14h30-16h		14h30-16h	
U15/U18		16h30-18h		16h30-18h	

du Lundi 28 Octobre au Vendredi 01 Novembre 2013

Catégorie	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
U7	14h-15h15		14h-15h15		
U9	14h-15h15		14h-15h15		
U11	15h30-17h		15h30-17h		
U13		14h30-16h		14h30-16h	

U15/U18		16h30-18h		16h30-18h	
---------	--	-----------	--	-----------	--

Planning Vacances Février 2010 - U7 à U15 (Semaine 7)

Catégorie	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
U7	14h00 - 16h00		Horaires Classiques		10h30 - 12h30 et 14h00 - 17h00
U9	14h00 - 16h00		Horaires Classiques		10h30 - 12h30 et 14h00 - 17h00
U11	14h00 - 16h00		Horaires Classiques		10h30 - 12h30 et 14h00 - 17h00
U13	10h00 - 12h00	10h30 - 12h30 et 14h00 - 17h00	Horaires Classiques	14h00 - 16h00	
U15	10h00 - 12h00	10h30 - 12h30 et 14h00 - 17h00		14h00 - 16h00	

Séance à dominante technique (circuit, répétition de gestes technique (passes, contrôle, tir, dribble, etc...))	Journée complète avec pique-nique : séance technique le matin. Tests + mini tournoi l'après-midi + gouter offert par le club	Séances habituelles du mercredi
---	--	---------------------------------

Les tests

Catégorie	Jonglerie	Circuit conduite	mini-cooper (6') (Piste = 200m)	cooper (12') (Piste = 200m)	Vitesse (20m)
U7	X	X			
U9	X	X			
U11	X	X	X		X
U13	X	X	X		X
U15	X	X		X	X

Jonglerie : 3essais par types -> PD, PG, T et Libre (echauffement individuel + éducateur appelle les joueurs et compte les touches)

Circuit conduite de balle : Slalom à déterminer et identique pour tous

SEMAINE 8 : Semaine classique d'entraînements (à préparer)