



Planning Vacances Avril 2016 - U7 à U18 (du lundi 04 Avril au vendredi 15 Avril 2016)

Catégorie	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
U7			11h00 - 12h30 et 14h00 - 16h00 (prévoir pique nique)		14h30-16h00
U9			11h00 - 12h30 et 14h00 - 16h00 (prévoir pique nique)		16h00-17h30
U11			11h00 - 12h30 et 14h00 - 16h00 (prévoir pique nique)		16h00-17h30
U13		17h30-19h		11h00 - 12h30 et 14h00 - 16h00 (prévoir pique nique)	
U15		17h30-19h		11h00 - 12h30 et 14h00 - 16h00 (prévoir pique nique)	
U18					19h30-21h

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	Séances habituelles
---	--	---------------------

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

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