

# PROGRAMME DE STAGE DE 2 JOURS POUSSINS ET BENJAMINS

1er JOUR	PROGRAMME	INFORMATIONS
8 H 45 / 9 H 15	Réunion d'information	Présentation
9 H 15 / 9 H 45	Vestiaires	Préparation
9 H 45 / 10 H 45	Motricité / coordination / vivacité / souplesse / agilité	Parcours / jeux (avec et sans ballon)
10 H 45 / 11 H 00	Goûter	Pause
11 H 00 / 12 H 00	Perfectionnement de la technique individuelle 1	Ateliers (Passes / contrôles)
12 h 00 / 12 H 30	Douche	Repos
12 H 30 / 13 H 15	Déjeuner	Détente
13 H 15 / 14 H 00	Jeu / Vidéo	Loisirs
14 H 00 / 14 H 30	Vestiaires	Préparation
14 H 30 / 15 H 00	Perfectionnement de la technique individuelle 2	Ateliers (Dribbles)
15 H 00 / 16 H 30	Tests techniques	Evaluations
16 H 30 / 17 H 00	Match	Jeu
17 H 00 / 17 H 30	Douche et goûter	Repos
2ème JOUR	PROGRAMME	INFORMATIONS
8 H 30	Café	Repos
9 H 00 / 10 H 30	Réunion intervenants / dirigeants	Thème choisi par le club
10 H 45 / 12 H 15	Réunion intervenants / dirigeants	Thème choisi par le club
12 h 30 / 14 H 00	Déjeuner	Détente
14 H 00 / 14 H 30	Vestiaires	Préparation
14 H 30 / 17 H 30	Tournoi et mise en situation d'arbitrage	Jeu / Fair-play
17 H 30 / 18 H 00	Douche et goûter	Repos
18 H 00 / 18 H 45	Cérémonie de clôture	Détente