

Stages Michel Rossignon, depuis 1978 ... par passion!

Programme 9 - 12 ans et 13 - 16 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
A partir de 8h30 : Inscriptions pour les internes pour les externes	Pour les internes : Petit déjeuner à 8h30 (attendre devant le restaurant).			
	Ext. : Rdv 9h00 aux vestiaires	Ext. : Rdv 9h00 aux vestiaires	Ext. : Rdv 9h00 aux vestiaires	Ext. : Rdv 9h00 aux vestiaires
Thème du jour : le mouvement	Thème du jour : la précision	Thème du jour : la compétition	Thème du jour : s'améliorer	Thème du jour : "conclusion"
	9h20 - 9h40 Echauffement basé sur LA DEXTERITE	9h20 - 9h40 Echauffement basé sur LA MOBILITE	9h20 - 9h40 Echauffement basé sur LA VITESSE	9h20 - 9h40 Echauffement basé sur AGILITE ET COORDINATION
10h00 - 11h00	9h40 - 10h30 : entr. 1	9h40 - 10h30 : entr. 1	9h40 - 10h30 : entr. 1	9h40 - 10h30 : entr. 1
* Hébertisme et endurance	* Le dribble	* Contrôle - amortie	* Le "1-2" + variantes	* Le jeu de tête (+12 ans)
11h15 - 12h05	10h30 - 10h40 : repos	10h30 - 10h40 : repos	10h30 - 10h40 : repos	10h30 - 10h40 : repos
* La passe : évaluation individuelle	10h40 - 11h30 : entr. 2	10h40 - 11h30 : entr. 2	10h40 - 11h30 : entr. 2	10h40 - 11h30 : entr. 2
	* Le démarquage	* Le pressing	* Le jeu en zone	* Jeu en équipe
12h05 - 12h45 : entr. 3	11h30 - 11h40 : repos	11h30 - 11h40 : repos	11h30 - 11h40 : repos	11h30 - 11h40 : repos
évaluation collective	11h40 - 12h30 : entr. 3	11h40 - 12h30 : entr. 3	11h40 - 12h30 : entr. 3	11h40 - 12h30 : entr. 3
* 3 c 3 : jeu en triangle	* La frappe arrêtée	* Concours jeunes footballeurs	* Tournoi 3 c 3	* Jeu en équipe (fun - ludique)
	12h45 : Externes : repas de midi dans le foyer : home cinéma, jeux de société, kickers, ... 13h00 : Internes : repas du midi au restaurant (attendre devant le restaurant l'arrivée d'un moniteur)			
13h45 - 14h45 : piscine (exemple gr. Petits)				
15h00 - 16h00 : entr. 4	15h00 - 16h00 : entr. 4	15h00 - 16h00 : entr. 4	15h00 - 16h00 : entr. 4	15h00 - 16h00 : entr. 4
* La frappe en mouvement	1c1, 2c2, 3c3 ,... + G	* Parcours technique CFJ	* La volée	* MINI COUPE DU MONDE
16h00 - 16h15 : collation	16h15 - 16h30 : collation	16h15 - 16h30 : collation	16h15 - 16h30 : collation	16h15 - 16h30 : collation
16h15 - 17h15 : CHAMPION'S League				

* Pour les internes : 18h45 repas du soir (attendre devant le restaurant l'arrivée d'un moniteur) - 19h30 - 20h30 **activités du soir** - 20h30-22h00 temps libre
22h30 extinction des feux.