

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

Programme 9-12 ans et 13 -16 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Inscriptions à partir de 9h00	9h00 : RDV aux vestiaires	9h00 : RDV aux vestiaires	9h00 : RDV aux vestiaires	9h00 : RDV aux vestiaires
Thème : Le mouvement	Thème : La précision	Thème : La compétition	Thème : S'améliorer	Thème : Conclusion
9h00 - 10h00 Composition des groupes	9h20 - 9h45 Echauffement : La dextérité	9h20 - 9h45 Echauffement : La mobilité	9h20 - 9h45 Echauffement : La vitesse	9h20 - 9h45 Echauffement : La coordination
10h00 - 10h45 Hébertisme et endurance	9h45 - 10h45 Le dribble	9h45 - 10h45 Le contrôle et l'amortie	9h45 - 10h45 Le 1-2 et ses variantes	9h45 - 10h45 Rappel des thèmes de la semaine
11h00 - 12h00 La passe : évaluation individuelle	11h00 - 12h00 Le démarquage	11h00 - 12h00 Le pressing	11h00 - 12h00 Le jeu en zone	11h00 - 12h00 Le jeu en équipe
12h00 - 13h00 Repas	12h00 - 13h00 Repas	12h00 - 13h00 Repas	12h00 - 13h00 Repas	12h00 - 13h00 Repas
13h00 - 13h15 Remise en mouvement	13h00 - 13h15 Remise en mouvement	13h00 - 13h15 Remise en mouvement	13h00 - 13h15 Remise en mouvement	13h00 - 13h15 Remise en mouvement
13h15 - 14h15 Le jeu en triangle et éval collective	13h15 - 14h15 La frappe arrêtée	13h15 - 14h15 Concours jeunes footballeurs	13h15 - 14h15 Tournois 3 contre 3	13h15 - 14h15 Le jeu en équipe (fun - ludique)
14h30 - 15h30 La frappe en mouvement	14h30 - 15h30 1c1, 2c2, 3c3, ... + gardien	14h30 - 15h30 Parcours technique concours JF	14h30 - 15h30 La volée	14h30 - 16h45 Coupe du monde
15h45 - 16h45 Champion's League	15h45 - 16h45 Champion's League	15h45 - 16h45 Champion's League	15h45 - 16h45 Champion's League	15h45 - 16h45 Coupe du monde
16h45 - 17h00 Cooling down et conclusion	16h45 - 17h00 Cooling down et conclusion	16h45 - 17h00 Cooling down et conclusion	16h45 - 17h00 Cooling down et conclusion	16h45 - 17h00 Cooling down et conclusion

Repos de 15 minutes entre chaque entraînement

Garderie gratuite de 8h00 à 9h00 et de 17h00 à 18h00