

PROGRAMME *

C.S.PANELINIOS par FB6

PARC JARRY

CAMP DE DEVELOPPEMENT
DE SOCCER**

DU 1er AU 5 AOÛT 2016
DU 8 AU 12 AOÛT 2016
DU 15 AU 19 AOÛT 2016

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 8h30 | Service de garde (uniquement pour les joueurs et joueuses âgés de 10 à 13 ans et pour 8 personnes minimum) | | | | |
| 9h30 | Accueil des joueurs et joueuses | | | | |
| | Entraînement #1 | | | | |
| 10h | Coordination Jonglerie | Proprioception Jonglerie | Jeux d'éveil Jonglerie | Coordination Jonglerie | Proprioception Jonglerie |
| 11h30 | Jeux d'éveil (développer la prise d'information) | Tournoi | Jeux à thèmes (comment créer la supériorité num.) | Tournoi | Tir au but (concours de reprise de volée) |
| 12h | Période de repas | | | | |
| 13h | Période de repas | | | | |
| | Entraînement #2 | | | | |
| 13h15 | Technique de course Technique de dribble : 1 v. 1 2 v. 1 | Technique de course Technico-tactique offensif 2 v. 1 2 v. 2 3 v. 2 | Technique coups de pied arrêtés Étirements Visualisation Vidéo | Technique de course Finition sur différents types de centres | Tournoi de soccer-tennis Remise des certificats |
| 14h30 | Service de garde (uniquement pour les joueurs et joueuses âgés de 10 à 13 ans et pour 8 personnes minimum) | | | | |
| 17h30 | Service de garde (uniquement pour les joueurs et joueuses âgés de 10 à 13 ans et pour 8 personnes minimum) | | | | |

* Le programme est donné à titre informatif. Les responsables peuvent modifier ce programme en fonction du nombre de joueurs, des conditions météorologiques, de la charge d'entraînement du jeune sportif, etc...

** Les gardiens de but sont les bienvenus : nous leur proposerons de développer leur jeu au pied (comme pour chacun des joueurs) et ils joueront en tant que gardien de but dans la majeure partie des séances.