

ESPV FOOT SAISON 2020/2021

PROGRAMME STAGE DE PREPARATION : SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 AOUT

SAMEDI 22 AOUT : Prévoir baskets et bouteille d'eau

9H30 : Accueil

10H00 : Présentation des 2 journées

10H30-12H : Randonnée pédestre

12H15 : Déjeuner

13H15-14H00 : Activités : pétanque, palets...

14H15-15H15 : Entraînement : Préparation athlétique, Animation technique individuelle et collective.

15H30-16H00 : Test de jonglerie : PD, PG, T, Jeu collectif.

16H15 : Douche

16H30 : Verre de l'amitié offert par l'entraîneur

DIMANCHE 23 AOUT :

9H30 : Accueil

10H00 : Footing, étirements, abdominaux, pompes.

10H45-11H45 : Entraînement : Animation offensive, CPA.

12H15 : Déjeuner

13H15-14H00 : Activités : jeux de carte, vidéos...

14H15-15H15 : Jeu à thèmes.

15H30 : Douche, nettoyage des locaux...

16H00 : Causerie, Verre de l'amitié...

FIN DU STAGE

RICHARD MOURETTE : Buts= Cohésion, Convivialité, Solidarité

