

Programme stage -11F / -11G / -13F / -13G

Horaires	Journée 1	Journée 2
9h-9h30	Accueil et réveil musculaire	Accueil et réveil musculaire
9h30-10h30	Course, parcours de motricité, exercices de coordination	Course, parcours de motricité, exercices de coordination
10h30-11h45	Duel tireur/gardien avec repli défensif	Duel tireur/gardien avec repli défensif
11h45-13h45	Repas / Jeux / Règles d'arbitrage	Repas / Jeux / Règles d'arbitrage
13h45-15h	Défense	Attaque
15h-15h30	Préparation au match	Préparation au match
15h30-16h30	Match	Match
16h30-17h	Goûter	Goûter