

## Stage de perfectionnement

Horaire	Journée 1	Journée 2
9h00-9h30	Accueil	Accueil
9h30-10h30	Travail physique (Test Cooper ), Parcours de motricité	Travail physique (Test Buscheit ), Parcours de motricité
10h30-11h45	Travail spécifique par poste (Duel tireur/gardien)	Travail spécifique par poste (Duel gardien/tireur)
11h45- 13h30	Repas + Activité	Repas + Activité
13h30-15h30	Travail collectif Relation à deux ou à trois.	Travail collectif Relation à deux ou à trois.
15h30-16h30	Situation de match	Situation de match
16h30- 17h00	Gouter	Gouter

