



## PLANNING STAGE DE FOOT 21 au 25 Octobre 2019

### U9-U14 FC Longjumeau

|       | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI                                      | VENDREDI   |
|-------|--|---|---|--|--|
| 8h30  | ACCUEIL – PETIT DEJEUNER   | ACCUEIL – PETIT DEJEUNER                        | ACCUEIL – PETIT DEJEUNER                          | ACCUEIL – PETIT DEJEUNER                   | ACCUEIL – PETIT DEJEUNER   |
| 9h00  |  | VESTIAIRES                                      | VESTIAIRES  | VESTIAIRES                                 | <b>Séance vidéo (PEF)</b>  |
| 9h30  | <b>PISCINE</b><br><br>Maillot de bain et bonnet de bain obligatoire. | Travail du contrôle<br><br>Entrainement gardien | Travail devant le but<br><br>Entrainement gardien | Travail du tir<br><br>Entrainement gardien | <b>EVALUATION 2 TESTS</b><br>(jonglerie, vitesse...)<br><br><b>Tournoi</b> |
| 11h00 | <b>EVALUATION 1 TESTS</b> (jonglerie, Motricité, vitesse)            | Exercice jeu de conservation                    | Exercice jeu Banide                               | Exercice devant le but                     |  |
| 12h00 | VESTIAIRES   | VESTIAIRES                                      | VESTIAIRES  | VESTIAIRES                                 | VESTIAIRES   |
| 12h15 | <b>Repas</b>   | <b>Repas</b>                                    | <b>Séance vidéo (PEF)</b>                         | <b>Repas</b>                               | <b>Repas</b>   |
| 13h00 | <b>TEMPS CALME (Jeux, PEF, Quizz foot...)</b>                        |   |   |  |  |
| 14h00 | Travail la passe   | Travail technique individuel                    | Travail du dribble                                | <b>CINEMA</b>                              | <b>Finale Tournoi</b>  |
| 15h00 | Match d'application  | Match d'application                             | Match d'application                               |  |  |
| 15h30 | <b>Bilan de la journée 1</b><br>Gouter                               | <b>Bilan de la journée 2</b><br>Gouter          | <b>Bilan de la journée 3</b><br>Gouter            | <b>Bilan de la journée 4</b><br>Gouter     | <b>Bilan de stage</b><br>Gouter<br><b>Récompense</b>                       |
| 16h00 | <b>AIDE AUX DEVOIRS*</b>   | <b>AIDE AUX DEVOIRS*</b>                        | <b>AIDE AUX DEVOIRS*</b>                          | <b>AIDE AUX DEVOIRS*</b>                   |  |
| 16h45 | retour chez les parents  | retour chez les parents                         | retour chez les parents                           | retour chez les parents                    |  |

\*Les enfants pourront venir avec leur cartable pour faire leur devoir, pour les autres des exercices leur seront proposés suivant leur niveau.