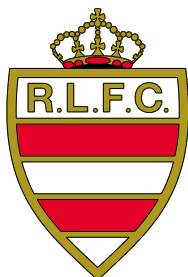


POGRAMME DU STAGE



<u>Lundi</u>	9h00 à 10h30	motricité
	10h45 à 11h50	passe et contrôle en mouvement
	13h15	conduite, passes, gestes techniques
	15h00	tournoi
<u>Mardi</u>	9h00 à 10h30	motricité
	10h45 à 11h50	conduite et dribbles
	13h15	les contrôles, maîtrise de balle, prise de balle en mouvement
	15h00	tournoi
<u>Mercr.</u>	9h00 à 10h30	motricité
	10h45 à 11h50	travail sur les frappes, tirs au but en mouvement et à l'arrêt
	13h15	conduite, passes, gestes techniques
	15h00	tournoi
<u>Jeudi</u>	9H00 à 10h30	motricité
	10h45 à 11h50	enchaînement passe conduite contrôle et tir
	13h15	le recul-frein et couverture mutuelle
	15h00	tournoi
<u>Vendr.</u>	9H00 à 10h30	motricité
	10h45 à 11h50	formes de matchs
	13h15	le "tour du monde" jeux
	15h00	tournoi – finales
	16h30	remise des diplômes et drink



Lieu du stage

École des jeunes du R. LÉOPOLD FC (Uccle – 23 rue Zwartebeek, 1180 Bxl)

Journée type

08h30 : début de la journée – accueil-déjeuner
09h30 : 1^{er} entraînement coordination
10h30 : collation
10h45 : 2^e entraînement jeux ludique
12h00 : repas soupe
13h00 : quizz et animation
13h30 : 3^e entraînement thème du jour
14h30 : collation
14h45 : début tournoi
16h00 : douche
16h30 : fin de la journée

Une garderie est assurée dès 08h30 et jusqu'à 17h30

Equipement et repas

Le sac du stagiaire contiendra : 1 équipement complet (maillot, short, bas, protège-tibias, training et vêtement de pluie), 1 paire de basket et/ou 1 paire de multi-stud, 1 nécessaire de douche (essuie, savon,...) et des vêtements de rechange.

Le midi une soupe chaude est servie chaque jour aux stagiaires veuillez apporter votre (sandwich) 2 collations seront distribuées chaque jour à chaque stagiaire (fruits)

Le stagiaire recevra de l'eau à volonté tout au long de la journée

Prix du stage

Le prix du stage s'élève à 100,- € et comprend :

1. l'encadrement et le matériel sportif lors du stage
2. l'eau comme boisson lors de tout le stage
3. 1 potage et 2 collations par jour
4. 1 diplôme