



Programme du stage F.C. Saint-Mandé



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

8H30 9H00

Accueil des Stagiaires

Présentation de la semaine avec règle de vie + test technique



Séance d'entraînement " Barcelone "



Séance d'entraînement " Paris-St-Germain "



Séance d'entraînement " Juventus "



Séance d'entraînement " Bayern Munich "



9H30 11H00

Conserver Progresser les prises de balle et enchaînement

Occuper l'espace en largeur et profondeur

Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)

Reformer le bloc équipes jeu de corps (le contre et la charge)

11H00 11H40



Programme Educatif Fédéral



12H00 13H00



REPAS AU STADE



13H30 14H00



TEMPS CALME



Jeux des 7 erreurs



Cours à l'aveugle



Jeu du bérêt avec mémorisation



Comment utiliser une carte et une boussole



Course d'Orientation Géante

14H00 15H00

Fa Cup



Super League



Europa League



Champions League



15H00 16H30

Remise des récompenses



17H00 17H30

Bilan de la journée et goûter