

PREPA SAISON U12 – U13

2 semaines préparation individuelle, 4 semaines préparation collective

3 équipes

Elite : Effectif 1 D1 : Effectif 2 D2 : Effectif 3

PREPA individuelle :

Lundi 2 aout	Mardi 3 Aout	Mercredi 5 Aout	Jeudi 6 Aout	Vendredi 7 Aout	Samedi 8 Aout
FOOTING 20 MIN JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	FOOTING 20 MIN JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	FOOTING 20 MIN JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE	JONGLERIE 30 CHAQUE PIED 10 DE LA TETE
Lundi 9 Aout	Mardi 10 Aout	Mercredi 11 Aout	Jeudi 12 Aout	Vendredi 13 Aout	Samedi 14 Aout
FOOTING 35 MIN 30 ABDO JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	30 ABDO JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	FOOTING 35 MIN 30 ABDO JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	30 ABDO JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	FOOTING 35 MIN 30 ABDO JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE	30 ABDO JONGLERIE 40 CHAQUE PIED 15 DE LA TETE

LUNDI 18H15 – 19h30 MERCREDI 17H30 – 19H JEUDI 18H15 – 19H30 SAMEDI Match le matin

Lundi 23 Aout	MERCREDI 25 Aout	Jeudi 26 Aout	Samedi 28 Aout
(Spécifique gardien) Séance technique	Séance motricité Match Effectif 1 vs section département féminine u15	Séance tactique	Effectif 1 vs Us Beaufort Effectif 2 vs Montilliers Effectif 3 vs Montilliers
Lundi 30 Aout	Mercredi 1 septembre	Jeudi 2 septembre	Vendredi 3 septembre
(Spécifique gardien) Séance technique	Séance motricité	Séance tactique	Effectif 1vs Intrépide d'Angers Effectif 2 vs Intrépide d'Angers Les 2 matchs 18h30 à l'Intrépide
Lundi 6 septembre	Mercredi 8 septembre	Jeudi 9 septembre	Samedi 11 septembre
(Spécifique gardien) Séance technique	Séance motricité Match Effectif B et C contre Eglantine à 18h (lieu à déterminer)	Séance tactique	Effectif B et C (tournoi murs érigne)
Lundi 13 septembre	Mercredi 15 septembre	Jeudi 16 septembre	Vendredi 18 septembre
(Spécifique gardien) Séance technique	Séance motricité	Séance tactique	CHAMPIONNAT