

FORMATION EN LIGNE OFFERTE

Groupe	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
F U9 et U10		18h-19h		18h-19h	
F U11		18h-19h		18h-19h	
F U12	18h-19h		18h-19h		
F U13		19h15-20h15		19h15-20h15	
F U14		19h15-20h15		19h15-20h15	
M U9 et U10		18h-19h	18h-19h		
M U11	18h-19h		18h-19h		
M U12		18h-19h		18h-19h	
M U13		19h15-20h15		19h15-20h15	
M U14		19h15-20h15		18h-19h	
Gardiens de but U9 à U12 M et F	18h-19h				
Gardiens de but U13 et U14 M et F		18h-19h			18h-19h
Gardiens de but U15+ M et F		19h15-20h15			19h15-20h15

U9 - U12

Jour 1: Coordination/Isométrie & travail de ballon
 Jour 2: Initiation à la tactique & principes de jeux

Gardiens de but U9 - U12

Jour 1: Coordination/Isométrie & travail de ballon

U13 - U14

Jour 1: Renforcement & Gainage/Isométrie & travail de ballon
 Jour 2: Application de la Tactique & principes de jeux

Gardiens de but U13 - U14

Jour 1: Gainage/Isométrie & travail de ballon
 Jour 2: Application de la Tactique & principes de jeux
 Jour 3: Tactique spécifique GB