



# PLANNING DES ENTRAINEMENTS

Saison 2020-2021

Mise à jour

06/11/2020

| POLES                                       | CATEGORIES                 | LUNDI                                  | MARDI         | MERCREDI      | JEUDI                              | VENREDI       | SAMEDI        |
|---|----------------------------|--|---------------|---------------|------------------------------------|---------------|---------------|
| EVEIL<br><i>"Jouer pour apprendre"</i>      | U6 (né en 2015)            |  |               |               |                                    |               |               |
|   | U7 (né en 2014)            |  |               | 10h00 - 11h30 |                                    |               | 10h00 - 11h15 |
|   | U8 (né en 2013)            |  |               |               |                                    |               |               |
| INITIATION<br><i>"Jouer pour apprendre"</i> | U9 (né en 2012)            | 17h30 - 18h45<br>GPE PERF<br>TECHNIQUE |               | 14h00 - 15h30 | 17h15 - 18h30<br>GPE PERF TACTIQUE |               |               |
|   | U10 (né en 2011)           |  |               |               |                                    |               |               |
|   | U11 (né en 2010)           |  |               |               |                                    |               |               |
| PRE-FORMATION<br><i>"Apprendre à jouer"</i> | U12 (né en 2009)           | Classe Foot<br>15h00 - 16h15           |               | 16h00 - 17h30 | Classe Foot<br>15h00 - 16h15       | 18h00 - 19h15 |               |
|   | U13 (né en 2008)           |  |               |               |                                    |               |               |
|   | U14 (né en 2007)           |  | 18h00 - 19h30 |               |                                    | 19h15 - 20h30 |               |
|   | U15 (né en 2006)           |  |               |               |                                    |               |               |
| FORMATION<br><i>"Apprendre à gagner"</i>    | U16 (né en 2005)           | 18h45 - 20h15                          |               | 18h00 - 19h30 |                                    |               |               |
|   | U17 (né en 2004)           |  |               |               |                                    |               |               |
|   | U18 (né en 2003)           |  |               |               |                                    |               |               |
|   | U19 (né en 2002)           | 19h30 - 21h00                          |               | 19h30 - 21h00 |                                    |               |               |
| PERFORMANCE<br><i>"Jouer pour gagner"</i>   | SENIORS<br>(2001 et avant) |  | 19h30 - 21h30 |               | 19h30 - 21h30                      |               |               |
| FEMININES                                   | U11F                       | 17h30 - 18h45                          |               | 14h00 - 15h30 |                                    |               |               |
|   | U13F                       |  |               |               |                                    |               |               |
|   | SENIORS                    | 19h30 - 21h00                          |               |               |                                    |               |               |

|                               |           |               |  |               |  |  |  |
|-------------------------------|-----------|---------------|--|---------------|--|--|--|
| SPECIFIQUE<br>GARDIENS DE BUT | U10 à U13 |               |  | 14h00 - 15h30 |  |  |  |
|                               | U14 à U19 | 18h45 - 20h15 |  |               |  |  |  |

| RAPPELS | 1 | J'utilise "COACH ADJOINT" pour indiquer ma présence ou non aux entrainements/matches (U14 à Seniors) |
|---------|---|--|
|         | 2 | Je me présente aux vestiaires <b>au minimum 10 minutes avant</b> le début de l'entrainement          |
|         | 3 | J'apporte <b>une tenue complète</b> : maillot, short, chaussettes, protège-tibias, gourde, k-way     |