

	Matin	Après-midi	Soir
Mardi 29	<p>9h15 : Accueil (Taille assise, debout, poids)</p> <p>9h30 : Tests anthropométriques (Taille assise, debout, poids)</p> <p>Groupes Isère n°1 / Isère n°2 / Isère n°3</p> <p>10h : Marche (Le Banc de L'Ours)</p> <p>10h45 - 12h00 : Entraînement</p> <p>Rotations à déterminer</p> <p>Séance spécifique Gardiens de But Groupe Frappeurs pour spé. GdB</p> <p>Test technique : Conduite, Parcours en "8" : 10m*5m Jonglerie en Mouvement 20m</p> <p>Jeu réduit sans GdB : stop-ball</p>	<p>12h30 : Repas</p> <p>13h30 : sieste</p> <p>14h00 : Salle</p> <p>15h00 :</p> <p>1er Match: Isère1 / Isère2</p> <p>2è Match: Isère1 / Isère3</p> <p>3è Match: Isère2 / Isère3</p> <p>16h30 :</p> <p>Travail coordination / proprio.</p> <p>Exercice : Amélioration prises de balle et</p> <p>17h00 : Gainage/Souplesse</p>	<p>17h45 - 18h15 : Info. +</p> <p>Groupe Isère n°1</p> <p>18h15 - 18h45 : Info. + retours matchs</p> <p>Groupe Isère n°2</p> <p>18h45 - 19h15 : Info. +</p> <p>Groupe Isère n°3</p> <p>19h30 : repas</p> <p>21h00 : salle</p> <p>22h00 : coucher</p>
Mercredi 30	<p>7h30 : lever – 8h00 : petit déj.</p> <p>9h00 : rangement des chambres</p> <p>9h30 : Salle</p> <p>10h : Marche</p> <p>10h45 - 11h45 : Entraînement</p> <p>Jeu : Fixer et renverser</p> <p>Situation : Réaction à la perte - Empêcher l'adversaire de s'organiser</p> <p>Exercice : Amélioration prises de balle et enchainements devant le but</p>	<p>12h30 : Repas</p> <p>13h30 : sieste</p> <p>14h45 :</p> <p>Match prépa. CID U15 Contre U16 Fc Echirrolles</p> <p>16h15 : Gainage/Souplesse</p>	<p>17h : retour dans les familles</p>