



PROGRAMMATION FORMATION 2019-2020

PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE

Séance	Lundi 17h30-19h00	Mardi 17h30-19h00	Jeudi 17h30-19h00
Catégorie	U11		
Dominante	Technique	Tactique / Technique	Tactique
Canevas	Exercice technique "15" Coordination "10" Exercice technique "15" Jeu "10"	Contrat Jonglage "15" Coordination / Vitesse "15" Conservation "15" Exercice technique "15" Jeu "15"	Jeu réduit "15" Situation "15" Exercice / Jeu Constantes "15" Jeu "15" Jonglage "15"