



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2018 - 2019 / CATEGORIE : U16

Lundi 06 Août	Mardi 07 Août	Mercredi 08 Août	Jeudi 09 Août	Vendredi 10 Août	Samedi 11 Août	Dimanche 12 Août
Football en autonomie <i>Objectif : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2)</i> (être capable de parler)	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 20 Pfort ; 20 Pfaible ; 10 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Football en autonomie <i>Objectif : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X2)</i> (être capable de parler)	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 20 Pfort ; 20 Pfaible ; 10 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Football en autonomie <i>Objectif : 2 x 20Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4)</i> (être capable de parler)	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 30 Pfort ; 30 Pfaible ; 15 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 30 Pfort ; 30 Pfaible ; 15 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>
Lundi 13 Août	Mardi 14 Août	Mercredi 15 Août	Jeudi 16 Août	Vendredi 17 Août	Samedi 18 Août	Dimanche 19 Août
Football en autonomie <i>Objectif : 1 x 30Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4)</i> (être capable de parler)	Football en autonomie <i>Objectif : 2 x 25Min (140-150 Pulsations/Min) + Gainage (30 sec face + latéral X4)</i> (être capable de parler)	FERIE	Entraînement de 17H - 18H30	Entraînement de 17H - 18H30	Repos	Repos
Lundi 20 Août	Mardi 21 Août	Mercredi 22 Août	Jeudi 23 Août	Vendredi 24 Août	Samedi 25 Août	Dimanche 26 Août
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 40 Pfort ; 40 Pfaible ; 20 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 17H - 18H30	Matches Amical contre Chateaugiron (à définir) (Groupe U14/U15/U16 - 2 équipes)	Repos	Entraînement de 17H - 18H30	Matches Amical contre Rannée la Guerche (à définir) (Groupe U16 Rég + Dép)	Repos
Lundi 27 Août	Mardi 28 Août	Mercredi 29 Août	Jeudi 30 Août	Vendredi 31 Août	Samedi 1er Septembre	Dimanche 2 Septembre
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement de 17H - 18H30	Entraînement de 17H - 18H30	Entraînement de 17H - 18H30	Repos	Matches Amicaux contre Bruz (à définir) (Groupe U16 Région) contre Tournoi La Chapelle Cintré (à Cintré) (Groupe U16/U17 Dép.)	Repos
Lundi 3 Septembre	Mardi 4 Septembre	Mercredi 5 Septembre	Jeudi 6 Septembre	Vendredi 7 Septembre	Samedi 08 Septembre	Dimanche 09 Septembre
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement U16 Région de 19H - 20H30 (Constitution des groupes par les éducateurs)	Entraînement U16/U17 Départemental de 17H45 - 19H15 (Constitution des groupes par les éducateurs) + Match Amical contre La Mézière Melesse (à définir) (Groupe U16 Rég)	Entraînement U16 + U17 de 19H15 - 20H45	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Matches Amicaux contre Guichen (à définir) (Groupe U16 Rég) contre La chapelle des Fougeretz (à définir) (Groupe U16/U17 Dép)	Repos
Lundi 10 Septembre	Mardi 11 Septembre	Mercredi 12 Septembre	Jeudi 13 Septembre	Vendredi 14 Septembre	Samedi 15 Septembre	Dimanche 16 Septembre
Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	Entraînement U16 Région de 19H - 20H30 (Constitution des groupes par les éducateurs)	Entraînement U16/U17 Départemental de 17H45 - 19H15 (Constitution des groupes par les éducateurs)	Entraînement U16 + U17 de 19H15 - 20H45	Jonglerie en autonomie + Conduite de balle (CDB) <i>Objectifs : 50 Pfort ; 50 Pfaible ; 25 Têtes + CDB Pied Droit et Pied Gauche</i>	1ère Journée de Brassage U16/U17 Région + Départemental	Repos