



## 1<sup>er</sup> Stage Alsace U13F



Rendez-vous au club house de l'AS Mutzig, 17 rue du docteur Schweitzer 67190 MUTZIG

### **JEUDI 3 NOVEMBRE 2022**

**9h30 : Accueil / Ouverture du stage / Rappel des objectifs et règles de fonctionnement / Installation dans les chambres**

10h : Vestiaire

**10h15 – 12h00 : Tests**

12h15 : Déjeuner

13h30 : Intervention théorique

14h30 : Vestiaire

**14h45 – 16h30 : Séance « principes défensifs individuels » / défi jonglage**

19h00 : Diner

20h30 : Inclusion et temps d'échange

### **VENDREDI 4 NOVEMBRE 2022**

8h00 : Réveil

8h15 : Petit-déjeuner

10h : Vestiaire

**10h15 – 12h00 : Séance « conserver-progresser » / Défi conduite**

12h15 : Déjeuner

13h15 : Sieste

13h45 : Intervention théorique

14h30 : Vestiaire

**14h45 – 16h30 : Séance « déséquilibrer-finir » / défi conduite**

17h15 : Goûter / Clôture du stage avec les parents

**A titre d'indication, les prochains rendez-vous (sous réserve d'être convoquée):**

- **Stage n°2** : Mercredi 22 et Jeudi 23 février 2023
- **Stage n°3** : Mardi 18 et Mercredi 19 avril 2023
- **Stage n°4** : Jeudi 18 et Vendredi 19 mai 2023
- **Concours d'entrée à la section sportive Jean Monnet** : Jeudi 4 mai 2023