

STAGE ÉTÉ 2024: Précision dribbles, passes et tirs/Positions et options offensives en DEF & ATT/Power play & Infériorités/Activités extérieures.						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
9h00	Accueil stagiaires					
9h30	Jeu de connaissance	Jeu de ballon	TABATA	Battle / réactivité	Déaprt 09h30 Métro a, 15 minutes de trajet	
10h00	Torballe	*L'horloge tournante.	S'EQUIPER	*3 plots 3 couleurs 3 gestes.		
10h30	COLLATION - S'EQUIPER		HK : Ech 2 Vs 1	COLLATION - S'EQUIPER	10h00 / 11h30 Contre-Tempo	
11h00	HK : Technique individuelle passes & tirs. Correction de la gestuelle et de la posture.	HK : Positions individuelles en fonction du porteur, en DEF et en ATT	Série	3 Vs 2	HK : 5 sortie de zone à découvrir *Imaginer et proposer sa propre sortie de zone.	Jeu de piste dans les rues de Rennes
11h30				4 Vs 3		
12h00			MATCH			
12h30	REPAS (à prévoir)					
13h00	TEMPS CALME				S'EQUIPER	
13h30	TABATA	TABATA	Départ 13h30 Métro a et bus C6, 40 minutes de trajet (prévoir le coût du transport)	TABATA	TOURNOI 3 VS 3	
14h00	S'EQUIPER			S'EQUIPER		
14h30	HK : Précision passes & tirs sur parcours et modules de voilage.	HK : mise en situation de récupération du palet en DEF et en ATT avec réorganisation .	15h30 / 17h00 RAFTING Base Sports Nature Cesson	HK : Découverte de 4 Power play. Découvrir les trois Infériorités.		
15h00						
15h30	MATCH	MATCH	17h15 Accueil des parents à la base nautique ou départ seul avec autorisation parentale	MATCH		
16h00						
16h30	Départs stagiaires			Départs stagiaires		
17h00			Ou retour salle 18h30		Fin de stage	

INFO TARIFS	150 €	5 jours	130 €	4 jours	100 €	3 jours	PAS DE TARIFS A LA JOURNÉE
INFO GROUPE	16 places maximum (14 joueurs et 2 gardiens) de 10 à 19 ans						
RAFTING	Matériel à prévoir : Paire de chaussures fermées obligatoire • Vêtements permettant la pratique des activités nautiques pour les casiers :						

(une combinaison néoprène si possible, un coupe vent, T-Shirt obligatoire... + jeton de caddie)

- Une serviette de bain et un change complet. Nous ne prêtons ni combinaison ni chaussures !!

Conditions de pratique :

Etre âgé de 10 ans et + pour l'escalade, le tir à l'arc et le rafting.



Pour les activités nautiques, répondre au test d'aisance aquatique (article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012).