



## PROGRAMMATION FORMATION 2019-2020

### PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE

Séance	Lundi 17h30-18h45	Mardi 18h00-19h00	Vendredi 18h00-19h30
Catégorie	U13		
Dominante	Technique	Tactique / Technique	Tactique
Canevas	Exercice technique "15" Coordination "10" Exercice technique "15" Jeu "10"	Conservation "15" Coordination / Vitesse "15" Exercice technique "15" Jeu "15" Contrat Jonglage "15"	Jeu réduit "15" Situation "15" Exercice / Jeu Constantes "15" Jeu "15" Jonglage "15"