

Séances de reprise MBC

Saison 2019-2020

Proposition

Mercredi 21 août

14h30 – 16h30 : U11 et plus jeunes (filles et garçons)

16h30 – 18h30 : U13 et plus âgés (filles et garçons)

Format des séances :

- Présentations
- Echauffement sous forme de jeu (ex. : chat ballon)
- Ateliers, concours
- Oppositions (2x2, 3x3)
- Retour au calme

Jeudi 22 août

14h30 – 16h00 ou **16h00 - 17h30** ou 17h30 – 19h00 : U11 et plus jeunes (filles et garçons)

16h00 – 17h30 ou **17h30 – 19h00** ou 19h00 – 20h30 : U13 et plus âgés (filles et garçons)

Format des séances :

- Echauffement (parcours)
- Exercices dribble d'élimination et TEC
- Exercice de shoot
- Opposition (3x3, 4x4)
- Retour au calme et étirements (notions)

Vendredi 23 août

Format identique au jeudi soit

14h30 – 16h00 ou **16h00 - 17h30** ou 17h30 – 19h00 : U11 et plus jeunes (filles et garçons)

16h00 – 17h30 ou **17h30 – 19h00** ou 19h00 – 20h30 : U13 et plus âgés (filles et garçons)

Ou

14h00 – 16h00 ou **16h00 – 18h00** ou 18h00 – 20h00 : toutes les catégories

Format des séances :

- Echauffement (type match)
- Jeux (béret, morpion, poule, renard, vipère, ...)
- Exercice de shoot
- Opposition (3x3, 4x4)
- Retour au calme et étirements (notions)