



Du 4 au 6 mars 2025

STAGE DE PROGRAMME PERFECTIONNEMENT

MARDI 4/03

MERCREDI 5/03

JEUDI 6/03

8h30 - 9h00

Accueil au Cosec

9h00 - 9h45

Warm up

9h45 - 10h30

Mécanique du tir

10h40 - 12h00

Drill
Le Dribble
Utilisation du Dribble
dans le 1x1

Drill
La passe

Séance vidéo jeu
sans ballon

12h15 - 13h30

Déjeuner au self

13h30 - 14h15

Concours

14h30 - 15h30

Jeux rapides

Exploitation du
surnombre offensif

Travail autour du
passing game

15h30 - 16h30

Match

Match

Match 3x3

16h45 - 17h00

Goûter

17h00 - 18h00

Retour des parents au Cosec