PROGRAMME

STAGES DE PERFECTIONNEMENT

Apprendre • Progresser • S'Amuser

19 — 23 OCTOBRE 2026

26 — 30 OCTOBRE 2026

LUNDI

FOOT EN SALLE

Complexe Avisports

OBJECTIF DU JOUR

Tester et analyser

EN INDIVIDUEL

Qualités physiques
et maîtrise technique

EN COLLECTIF

Jeu collectif et combiné
Relance du ballon

01

MARDI

FOOT EN EXTÉRIEUR

Stade Saint Louis

OBJECTIF DU JOUR

Gagner du terrain avec le ballon

TECHNIQUE

Conduite & enchaînements

MOTRICITÉ

Vitesse d'exécution

02

MERCREDI

FOOT EN SALLE

Complexe Avisports

OBJECTIF DU JOUR

Trouver un partenaire dans les intervalles

TECHNIQUE

Passes courtes et longues

MOTRICITÉ

Coordination motrice
et précision technique

03

JEUDI

FOOT EN EXTÉRIEUR

Stade Saint Louis

OBJECTIF DU JOUR

Se démarquer pour fixer, éliminer et finir

TECHNIQUE

Dribble suivi d'une frappe

MOTRICITÉ

Changements de rythme

04

VENDREDI

FOOT EN SALLE

Complexe Avisports

OBJECTIF DU JOUR

Évaluer la progression

RÉVISION & TESTS

Thèmes de la semaine
Tests individuels et collectifs

TOURNOI DE FIN

Évaluations et diplômes

05

ENSEMBLE VERS LA PROGRESSION

FOOT5ACADEMIE.FR • 06 17 98 53 94 • foot5academie@gmail.com