



Football Club de Kingersheim

Club House - Fernand Anna 3 A Rue de l'Oranger 68260 Kingersheim

☎ : 03 69 58 27 09

Identification LAFA 503962

Mail : kingersheim.fc@lafafoot.fr **Site :** www.fckingersheim.fr

Présentation des séances

Pour chaque journée, un thème de travail est proposé selon les fondamentaux techniques que doit maîtriser le jeune joueur. Pour chaque thème technique, une séance sera proposée selon la catégorie d'âge des joueurs et leur niveau supposé. L'éducateur se chargera d'adapté au mieux la difficulté de sa séance en fonction de la forme physique des joueurs ainsi que de leur niveau de pratique.

Trois catégories ont été définies :

7/8 ans 🏆 séance type « Eveil » à base de jeu

- 1) Echauffement ⌚ 15 mn
- 2) Coordination ⌚ 15 mn
- 3) Jeu Pré-sportif ⌚ 15 mn
- 4) Pause goûter ⌚ 15 mn
- 5) Jeu Pré-sportif ⌚ 15 mn
- 6) Jonglage ⌚ 10 mn
- 7) Eveil Technique ⌚ 20mn
- 8) Jeu concours ⌚ temps restant

9/11 ans ⌚ séance de type « Initiation »

- 1) Echauffement ⌚ 15 mn
- 2) Coordination/Vivacité ⌚ 15 mn
- 3) Jonglage ⌚ 15 mn
- 4) Pause goûter ⌚ 15 mn
- 5) Initiation Technique ⌚ 20 mn
- 6) Initiation Technique / Tactique ⌚ 20 mn
- 7) Jeu concours ⌚ temps restant

12/14 ⌚ séance de type « Perfectionnement technique »

- 1) Echauffement ⌚ 15 mn
- 2) Coordination/Vivacité ⌚ 15 mn
- 3) Jonglage sous forme de jeu ⌚ 20 mn
- 4) Perfectionnement Technique / Tactique ⌚ 20 mn
- 5) Perfectionnement technique ⌚ 20 mn
- 6) Jeu concours ⌚ temps restant



Football Club de Kingersheim

Club House - Fernand Anna 3 A Rue de l'Oranger 68260 Kingersheim

☎ : 03 69 58 27 09

Identification LAFA 503962

Mail : kingersheim.fc@lafafoot.fr **Site :** www.fckingersheim.fr

La durée de chaque partie de la séance vaut uniquement pour le temps passé à pratiquer l'exercice par les joueurs, les temps d'explication, de mise en place et de correction ne seront pas comptabilisés dans le temps écoulé

L'éducateur respectera au mieux le programme de chaque séance ainsi que les thèmes de travail de chaque journée afin qu'un bilan soit effectué en fin de stage avec

L'équipe technique portant sur le contenu proposé aux stagiaires.

Enfin, les éducateurs seront bien sûr libres d'y apporter leur touche personnelle.

Bon stage à tous
au
FC Kingersheim

