**ESPV FOOT SAISON 2022/2023**

**PROGRAMME STAGE DE PREPARATION : DIMANCHE 21 AOUT**

**Prévoir gourde, tenue sportive, baskets et chaussures de foot**

**Journée de Cohésion :**

**9H45 :** Accueil -Présentation de la journée

**10H00 - 10H45 :** Randonnée pédestre

**11H00 - 11H45 :** Préparation d’avant match - Test de jonglerie

**12H00** : Organisation jeux, équipes...

**12H15** : Apéro **-** Déjeuner

**13H15 - 14H00 :** Activités **:** pétanque, palets, cartes, fléchettes…

**14H15 – 14H45 :** Parcours Technique avec ballon

**14H50 – 15H20 :** Jeu à Thèmes (3 touches, libre avec zone)

**15H30 – 16H00 :** CPA (coup-franc, tir au but…)

**16H15** : Rangement matériel - Douche, nettoyage des locaux

**16H30** : Verre de l’amitié offert par l’entraîneur

**Buts = Complémentarité, Convivialité, Solidarité, PLAISIR.**

**RICHARD MOURETTE**