



Horaire entraînements 2018-2019, Poulseur (La Gombe)

Terrains	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
B1A	U14 (P.Hourdeaux) 18h00-19h30	D3 19h00-20h45	Matches amicaux	D3 19h00-20h45		
B1B	U15 (N.Debouny) 18h00-19h30	P1 20h00-21h45		P1 20h00-21h45		
B2A	U21 (J.Da Silva) 18h30-20h00	Matches amicaux	U17 (K.Najdawi) 18h00-19h40	U13A+B 18h30-20h00		
B2B	U19 (F.Holsbeek) 18h30-20h00		U16 (G.Janssen) 18h00-19h40	U16 (G.Janssen) 18h30-20h00		
B3A	U12A+B 18h30-20h00	U14 (P.Hourdeaux) 18h00-19h30	U12A+B 18h30-20h00	U14 (P.Hourdeaux) 18h00-19h00		
B3B	U13A+B 18h30-20h00	U15 (N.Debouny) 18h00-19h30	U13A+B 18h30-20h00	U15 (N.Debouny) 18h00-19h00		
B2A			U21 (J.Da Silva) 19h40-21h20			
B2B			U19 (F.Holsbeek) 19h40-21h20			
B4	Zones à utiliser en cas de mauvais temps + travail explosivité ou passages répétitifs Ex: courses slaloms entre piquets, skippings, échelles ou cerceaux					Néant
ZE1	Garder ces zones ds le meilleur état possible Déplacer le matériel de quelques cm		Spec K 18h00-20h00			
ZE2			PP (C.Vieira) 18h00-21h20			

Horaire entraînements 2018-2019, synthétique Sprimont (Tultay)

Terrains	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
A2A	Brevet C 18h00	Spec K + A++ U16/U21 18h00-19h30	U6+U7+U8A-B 17h15-18h30	U10A-B 17h30-18h45	U6+U7+U8A-B 17h15-18h30
A2B	U16 (G.Janssen) 18h00-19h15	Psychomot U10/U11 17h45-19h15	U9A-B-C 17h15-18h30	U11A-B 17h30-18h45	U9A-B-C 17h15-18h30
A2A	Brevet C 19h30	Libre (amicaux) à partir de 19h30	U10A-B 18h30-19h45	U21 (J.Da Silva) 19h00-20h30	U12A+B 18h30-19h45
A2B	U17 (K.Najdawi) 19h15-20h30		U11A-B 18h30-19h45	U19 (F.Holsbeek) 19h00-20h30	U17 (K.Najdawi) 18h30-20h00

Spec K + A++ U16/U21 > Occupation des 2 rectangles + 10m

Psychomot U10/U11 > Partie centrale du terrain ou côté libre du terrain sans gêner Att et K

Travail de coord mouvements avec ou ss Ballon (45' /équipe A et B séparées), U10 et U11 en alternance 1 sem/2