



# STAGE DEPARTEMENTAL U14

Jeudi 20 et Vendredi 21 février 2020

District de Loir-et-Cher de Football / CRJS Blois, rue de la Taille  
aux moines / Stade St Georges

PLAN DE PERFORMANCE FEDERAL

# PROGRAMME DU STAGE

Jeudi 20 février	Vendredi 21 février
RV 9h30 au district de Loir-et-Cher de Football	Petit déjeuner
10h-12h : Séance au stade St Georges (synthétique)	10h-12h : Séance au stade St Georges (synthétique) et retour vidéo sur le match
12h : Repas au CRJS	12h : Repas au CRJS
13h : Sieste – activités calmes	14h – 16h : Séance au stade St Georges (synthétique)
15h : Causerie	16h30 : Fin du stage au district de Loir-et-Cher de Football
16h : échauffement	
16h – 18h : Opposition foot à 11	
19h repas	
Activité en groupe	
Coucher à 21h45 Hébergement CRJS Blois	

