

Stages des vacances scolaires

Jeunes filles de 8 à 13 ans.

Poussines, Benjamines et Minimes	
9h30 à 10h30	Jeux d'échauffement et de motricité
10h30 à 12h30	La frappe de la balle, le service, l'attaque : cibles à viser...
12h30 à 13h30	Pause repas et jeux au Club House
1400 à 16h00	Pyramide et retour au club house vers 17h00

9h30 à 10h00	Echauffement sous forme de circuit de travail physique
10h00 à 11h00	La défense basse et la relance : exercices de continuité
11h00 à 12h30	Tournoi à la mêlée
12h30 à 14h00	repas au Mc Do
14h00	départ pour la Bowling et retour au club house vers 16h30

9h30 à 10h30	Jeux d'échauffement et de motricité
10h30 à 12h30	Enchainements de tâches : et vidéo
12h30 à 13h30	Pause repas et observations vidéo au Club House
1400 à 16h00	cinéma le Coluche

Filles coupe de France

Minimes et Cadettes	
14h00 à 14h30	Travail physique,
14h30 à 16h00	La frappe de la balle, le service, l'attaque : vidéo
16h00 à 17h00	Tournoi et vidéo au club house

14h00 à 14h30	Travail physique,
14h30 à 16h00	La réception individuelle et collective : vidéo
16h00 à 17h00	Tournoi et vidéo au club house

14h00 à 15h30	Entraînement collectif pour les deux collectifs
15h30 à 17h00	Tournoi de 6 x 6 avec trois équipes (Vitrolles ?)
17h00	Gouter de fin de stage