



## Horaire (entraînements) saison 2017-2018

### Pouleur (La Gombe)

Terrains	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
B1A-B	U10-U11(A)+(B) 17h30-18h30	Matches amicaux	Matches amicaux		Traçage terrains	
B1A	Spec Att U14/U15 18h00-19h00					U19 (L.Fracasso) 18h30-20h00
B1B	U14 (D.Segatto) 18h00-19h30					U21 (P.Fabere) 18h30-20h00
B1A	Première 19h30					Première 19h30
B1B	Première 19h30					Première 19h30
B2A	U19 (L.Fracasso) 18h30-20h00	U17 (M.Baltha) 18h30-20h00	U17 (M.Baltha) 18h30-20h00	U17 (M.Baltha) 18h30-20h00		
B2B	U21 (P.Fabere) 18h30-20h00	U14 (D.Segatto) 18h30-20h00	U12-U13 18h00-19h30	U14 (D.Segatto) 18h30-20h00		
B3A	U15 (D.Desonnay) 18h30-20h00	U15 (D.Desonnay) 18h30-20h00	U19 (L.Fracasso) 18h30-20h00	U15 (D.Desonnay) 18h30-20h00		
B3B	U16 (G.Janssen) 18h30-20h00	U16 (G.Janssen) 18h30-20h00	U21 (P.Fabere) 18h30-20h00	U16 (G.Janssen) 18h30-20h00		
B4	Zones à utiliser en cas de mauvais temps + travail explosivité ou passages intenses avec exercices répétitifs. Exemples: courses slaloms entre piquets, skippings dans échelles ou cerceaux, exercices techniques concentrés...					
ZE1	Essayer de garder ces zones dans le meilleur état possible peut-être en déplaçant le matériel de quelques cm si cela est nécessaire, ceci dans l'intérêt de tout le monde.					
ZE2	Spec Att U14/U15 18h00-19h00	Préparation phys 18h00-20h00	Préparation phys 18h00-20h00		Néant	

Les spécifiques attaquants se font 1 semaine sur 2 en alternance (U14-U15) et (U16-U17)  
Dans la zone B1A (grand rectangle + 10m) > si météo douteuse, déplacement dans la zone ZE1

### Sprimont (Tultay)

Terrains	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
A2A	U12 18h00-19h30	Spec Gardiens 18h00-19h30	U6 à U9 17h15-18h30	U11(A)+(B) 17h30-18h30	U6 à U9 17h15-18h30
A2B	U13 18h00-19h30	Spec Att U16/U17 18h00-19h15	U6 à U9 17h15-18h30	U12 18h00-19h30	U6 à U9 17h15-18h30
A2A		Première 19h30	U11(A)+(B) 18h30-20h00		U13 18h30-19h30
A2B		Première 19h30	U10 18h30-20h00		U10 18h30-19h30