# ETOILE SPORTIVE LIERGUOISE

F.F.F N° 504446
Cedex 517
69400 LIERGUES
Tél. : 04 74 60 68 85

**INSCRIPTION AVANT LE 23 FEVRIER 2015**

## STAGE DE FOOT VACANCES à E.S. LIERGUES

Du Lundi 13 avril au vendredi 17 avril 2015
*Remise des récompenses samedi 18 avril à partir de 11 h 00*

**PROJET :**
Proposer aux licenciés de ES Liergues, (catégories poussins, benjamins) pendant les vacances scolaires d'Avril du lundi 13 au vendredi 17 de 8 h 30 à 18 h (repas compris), un perfectionnement à la pratique du football tout en s'amusant (c'est les vacances).

**Journée type :**
Travail par thème (ex : lundi : tests et passe courte / mardi : passe courte - passe longue / mercredi : dribble / jeudi : tir et jeu de tête / vendredi : tests et jeux)
Tests physiques et techniques en début et en fin de stage

De 8 h 15 à 8 h 30 Accueil des stagiaires
8 h 45 à 10 h travail technique
10 h à 10 h 30 pause (petit goûter du matin cake + chocolat)
10 h 45 à 11 h 30 mise en application du travail technique de la matinée
11 h 45 douche

12 h 14 h déjeuner (repas chaud fournis par RPC)

14 h à 15 h 30 travail tactique de placement
15 h 30 à 16 h pause goûter (fruits…)
16 h à 17 h 30 tournois
17 h 45 à 18 h douche

**Encadrement :**
2 éducateurs pour 12 joueurs (éducateurs du club)
Groupes mélangés pour les tournois

**Lieu :**
Terrain d'honneur Pierre Berger (pelouse),
Le club house pour les repas (fourni par un groupe de restauration et livré sur place)

**Prix :**
**100 euros pour les joueurs licenciés à l'ESL**
**120 euros pour les joueurs extérieurs**