



BIENVENUE STAGE VAC'HAND



Attention:
Modification des lieux du stage
Lundi et Vendredi - Costantini
Mardi à jeudi - Durand

Nous sommes heureux de vous présenter le programme des **stages vac'hand** proposé pour vos enfants:

NÉS EN 2008, 2007, 2006, 2005

encadré par:

Dominique GUEGUEN, titulaire du DEJEPS, éducateur sportif du **FANS HB LIGNE**.

5 heures par jour de handball en moyenne.

HANDBALL TECHNIQUE (2h30) - Matin

- Echauffement Cardio-pulmonaire.
- Ateliers par groupes d'âges et de niveaux pour perfectionner les savoir-faire individuels: Passe, dribbles, jeu sans et avec ballons, défense, tir, savoir-faire du gardien de but.

HANDBALL TECHNICO-TACTIQUE (1h30) - Après-midi

- Echauffement ludique.
- Exercices technico-tactiques: Duels, jeux à 2 ou 3.
- Travail sur le jeu offensif ou défensif.

HANDBALL TOURNOI (1h00)

- Matches ou tournois

MODALITE D'INSCRIPTION

Bulletin d'inscription (*disponible sur le site du club et à télécharger*) est à compléter **OBLIGATOIREMENT** et à remettre lors des jours d'inscription, accompagné du **règlement** correspondant, et pour les non-licenciés de fournir un **certificat médical** qui sera valable durant la saison sportive.

STAGE LIMITE A 40 PLACES

Les inscriptions seront ouvertes jusqu'au 03 Avril 2019:

Le lundi de 17h30 à 20h00 - Costantini

Le mercredi de 15h00 à 20h00 - Costantini.

Le vendredi de 17h30 à 20h30 - Durand.

Aucune inscription par téléphone ou lors du stage.

PROGRAMME DE LA JOURNEE

09h00: Accueil des enfants au gymnase.

09h30 - 12h00: 1er entraînement sportif - Handball technique.

12h00 - 13h00: Pause déjeuner.

13h00 - 14h00: Activité ludique.

14h00 - 15h30: 2ème entraînement sportif - Handball technico-tactique.

15h30 - 16h00: Pause goûter.

16h00 - 17h00: Matches.

17h00: Fin de la journée.