

STAGE OCM FOOT ACADEMY

L'OC Montauban organise un stage de perfectionnement en football destiné aux joueurs U11, U13, U15 et U17 pendant la deuxième semaine des vacances de la Toussaint. Une participation de 3€ est demandée à chaque stagiaire.

La semaine :

Chaque catégorie aura sa journée de stage :

Lundi 30 Octobre : U10-U11
Mardi 31 Octobre : U12-U13
Jeudi 02 Novembre : U14-U15
Vendredi 03 Novembre U16-U17

La journée :

9h45 - 10h	Accueil des stagiaires
10h - 12h	Séance du matin
12h - 13h30	Repas (piques-niques)
13h30 - 14h	Action PEF (Programme Educatif Fédéral)
14 - 16h	Séance ludique : - U11/U13 : Activités multisport - U15/U17 : Run and Bike (Prévoir Vélo)
16h - 16h15	Goûter et fin du stage

Prévoir :

- Crampon
- Running
- Affaire de football
- Protège tibia
- Pique- nique
- 3€ (Goûter)
- Vélo (U15/U17)

