

**FORMATION ASPIRANT 4 X 4 H**

**Centre de AC Le Roeulx - Rempart des Arbalétriers - 7070 LE ROEULX**

date	heure	titre du module
Lundi 3 novembre	18h30-18h45	Introduction > Présentation
	18h45-19h15	Aspects fun formation > Exercices
	19h15-19h45	Plan d'apprentissage > Exercices
	19h45-20h45	La zone > Exercices
	20h45-21h00	Pause
	21h00-21h45	Les principes de zone en B+ > Exercices
	21h45-22h15	Les principes de zone en B- > Exercices
	22h15-22h30	La place de l'ACFF
Lundi 10 novembre	18h30-19h15	Pratique (terrain) > Le Festifoot U6-U7
	19h15-20h00	Pratique (terrain) > La méthode par ateliers
	20h00-20h15	Pause
	20h15-21h30	Formats de jeu > Jeu 2, 3, 5, 8, 11, football féminin > Exercices
	21h30-21h45	Méthode d'entraînement par plateaux
	21h45-22h30	Exercice pratique 1 > Création d'entraînement par ateliers
Lundi 17 novembre	18h30-19h40	Pratique (terrain) > La méthode MIM
	19h40-19h55	Pause
	19h55-21h15	La méthode MIM : FAQ > Exercices
	21h15-21h30	Pause
	21h30-22h30	Exercice pratique 2 > Créer un entraînement en méthode MIM
Lundi 24 novembre	18h30-19h45	Pratique (terrain) > La roue + la méthode MIM
	19h45-20h00	Pause
	20h00-20h30	Les gestes techniques
	20h30-21h30	Vision de formation: le joueur acteur > Exercices
	21h30 - 22h20	Vision de formation > Exercices
	22h20-22h30	Conclusion/Debriefing