

DATE :	CATEGORIE :	SAISON :
HEUR :	DUREE TOTALE DE LA SEANCE :	PHASE :
LIEU :	METHODE-ENT :	MACRO-CYCLE :
TEMPERATURE :	INTENSITE :	MESO-CYCLE :
HUMIDITE :	FILIERES INERGITIQUES :	MICRO-CYCLE :
JOUEURS N° :	DOMINANTE :	SEANCE : N°=

THEME DE LA SEANCE :

MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT

[illegible]

STAFF

Entraîneur/	1 ^{er} ENT- adjoint/	Entraîneur des G.B /.....	Soigneur/
-------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------

LEGNDES

	Joueur avec ballon		Le tir (pied, tête...)		Marche		Course sans ballon
	Joueurs sans ballon		La passe		Course avec ballon		La : UNE/DEUX
	Course en pleine vitesse (Sprint)						

ECHAUFFEMENT

CONSIGNE :

DUREE : 20 min

Situation 01 : 07 min

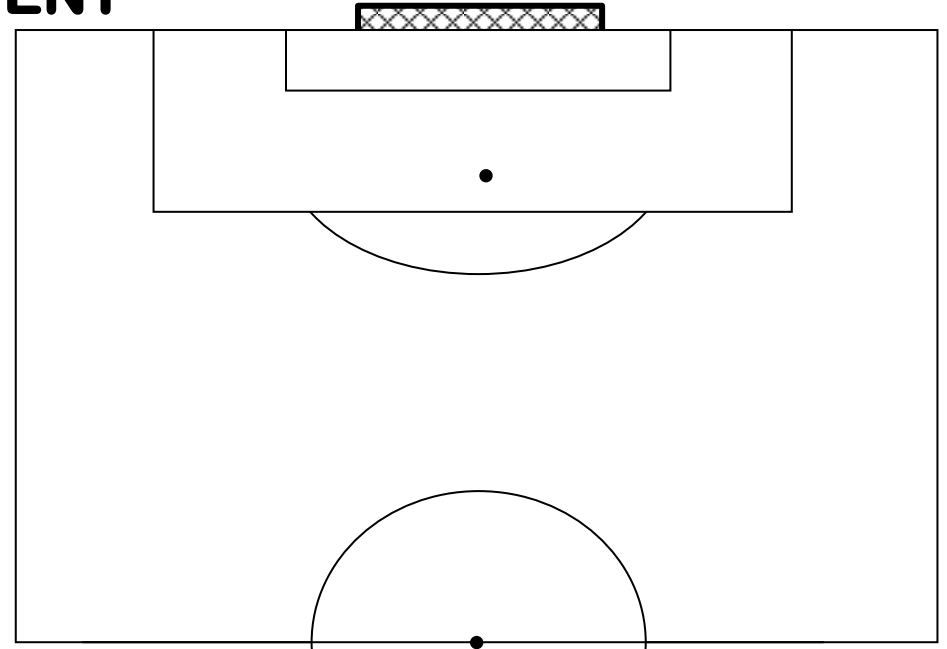
- Course aérobie au tour de terrain

Situation 02: 10 min

- Pompes + Abdos + Squats

Situation 03: 03 min

- Accélérations



PARTIE PRINCIPAL

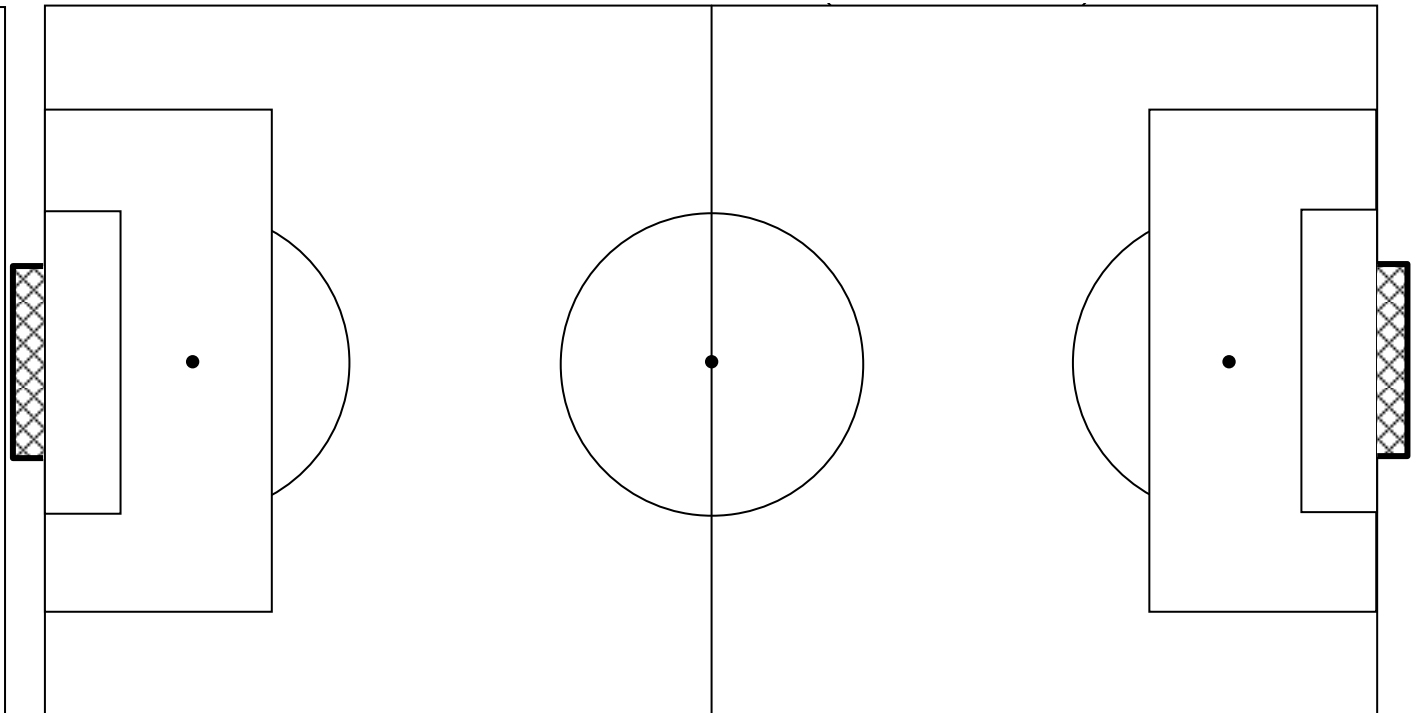
Situation 01 :

Durée :

Objectif :

CONSIGNE :

COACHING :



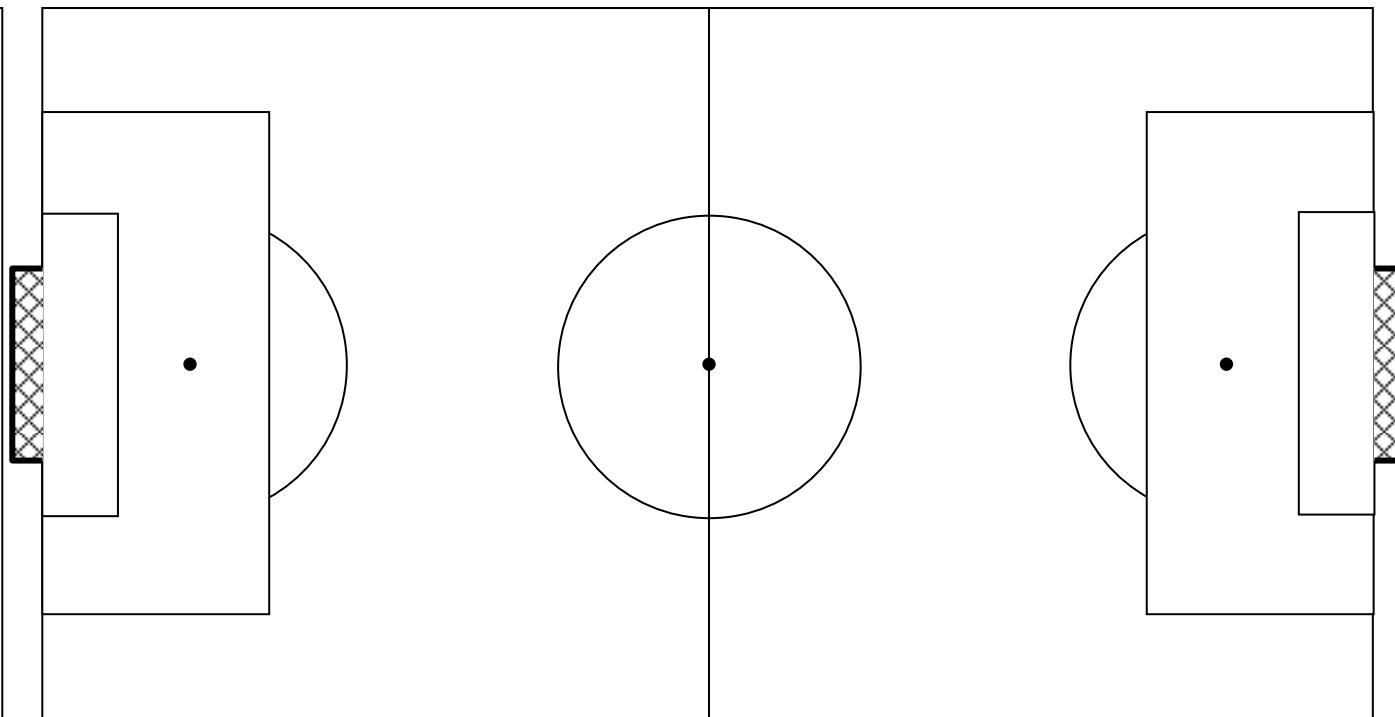
Situation 02 :

Durée :

Objectif :

CONSIGNE :

COACHING :



PARTIE FINALE

ROUTEUR AU CALME

Durée : 10 min

CONSIGNE :

- Etirements.
- Discussion sur la séance.

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras