

ENTRAÎNEMENT N°

DATE : / /201

2018/2019

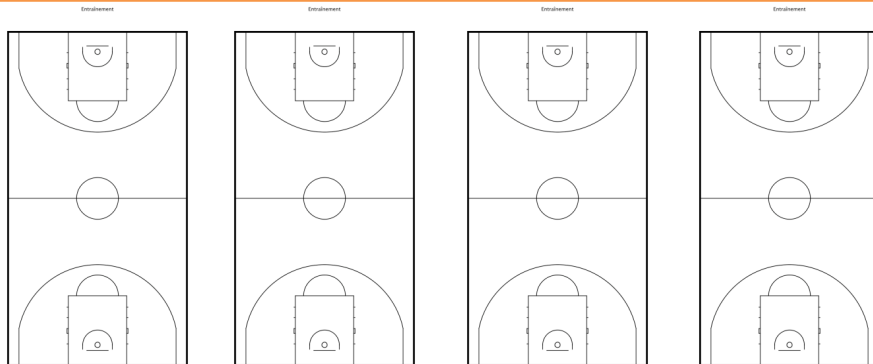
SEMAINE N°



- OBJECTIF :**
- Echauffement :
  - Physique :
  - Défense :
  - Attaque :
  - Tir :

POSTE 1	POSTE 2	POSTE 3	POSTE 4	POSTE 5

**ECHAUFFEMENT**



Objectif :

Déroulement :

Contrat :

Consignes :

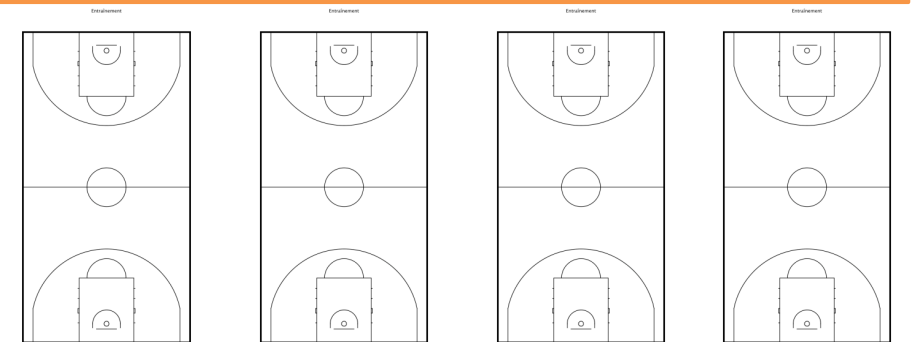
**5 CONTRE 0**

Forme de jeu :

**TRAVAIL DES QUALITES PHYSIQUES**

Déroulement :

**TRAVAIL DEFENSIF**



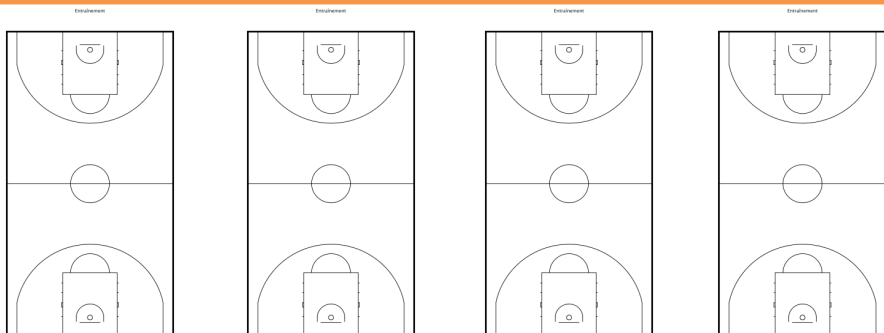
Objectif :

Déroulement :

Contrat :

Consignes :

## TRAVAIL OFFENSIF



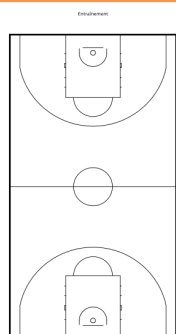
Objectif :

Déroulement :

Contrat :

Consignes :

## SITUATIONS SPECIALES



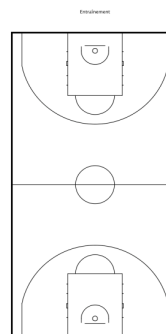
Objectif :

Déroulement :

Contrat :

Consignes :

## TIRS



Objectif :

Déroulement :

Contrat :

Consignes :

NOTES :