

ENTRAÎNEMENT N°

DATE : / /201

2018/2019

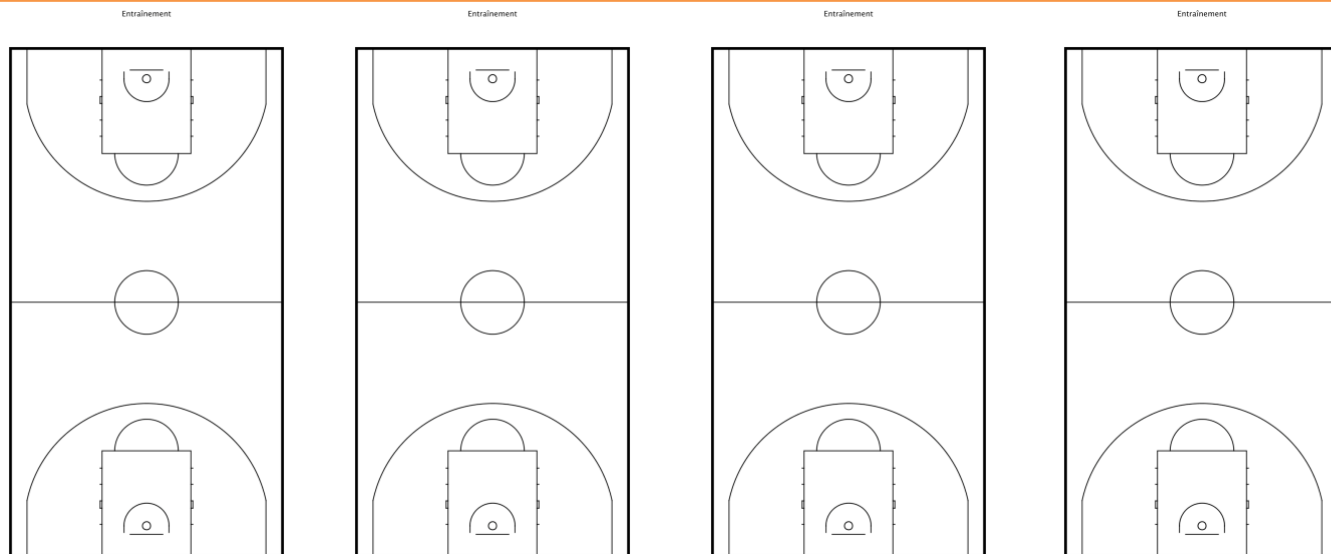
SEMAINE N°



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

POSTE 1	POSTE 2	POSTE 3	POSTE 4	POSTE 5

ECHAUFFEMENT



Objectif :

Déroulement :

Contrat :

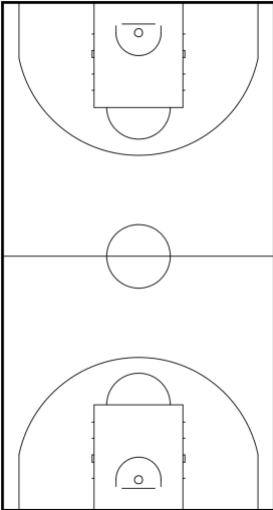
Consignes :

5 CONTRE 0

Forme de jeu :

TRAVAIL DES QUALITES PHYSIQUES

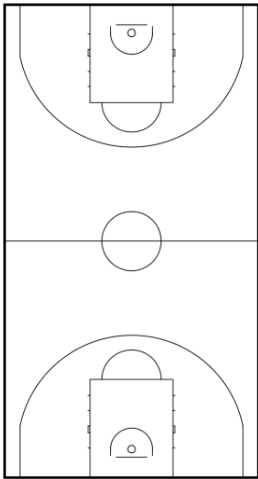
Entraînement



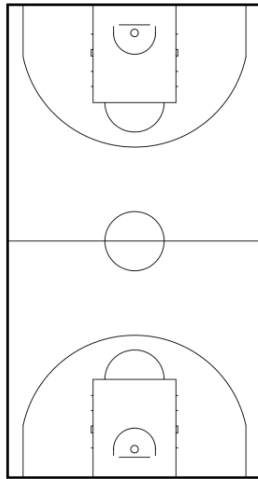
Déroulement :

TRAVAIL DEFENSIF

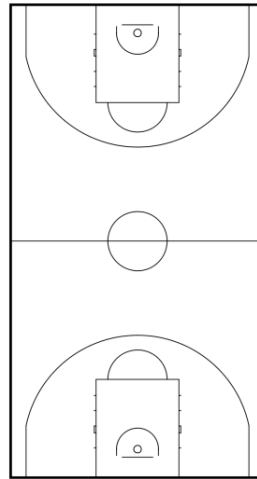
Entraînement



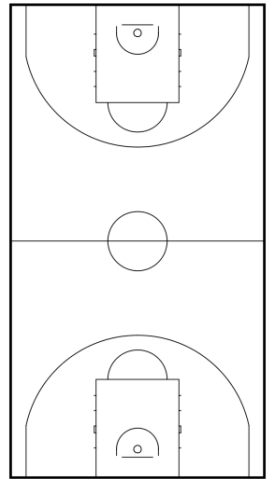
Entraînement



Entraînement



Entraînement



Objectif :

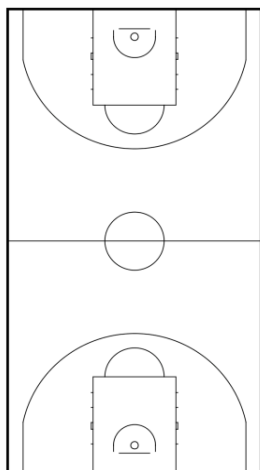
Déroulement :

Contrat :

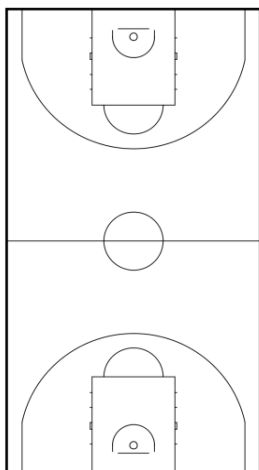
Consignes :

TRAVAIL OFFENSIF

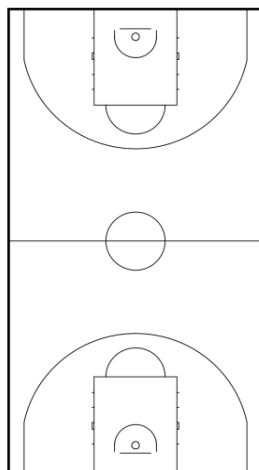
Entraînement



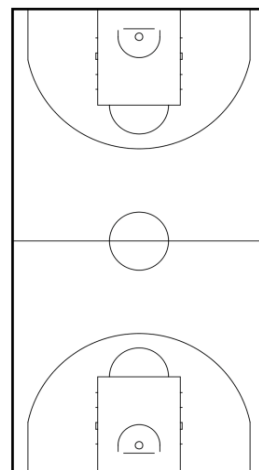
Entraînement



Entraînement



Entraînement



Objectif :

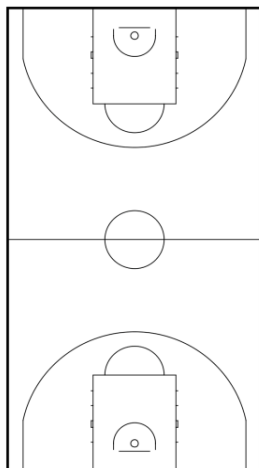
Déroulement :

Contrat :

Consignes :

SITUATIONS SPECIALES

Entraînement



Objectif :

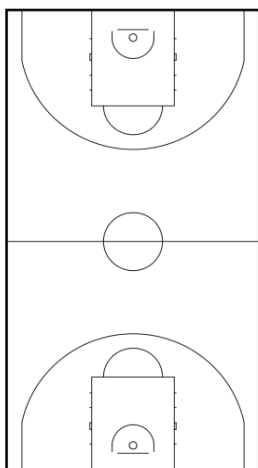
Déroulement :

Contrat :

Consignes :

TIRS

Entraînement



Objectif :

Déroulement :

Contrat :

Consignes :

NOTES :