

CATEGORIE

DATE : SEANCE N° Durée : Nb de joueurs :

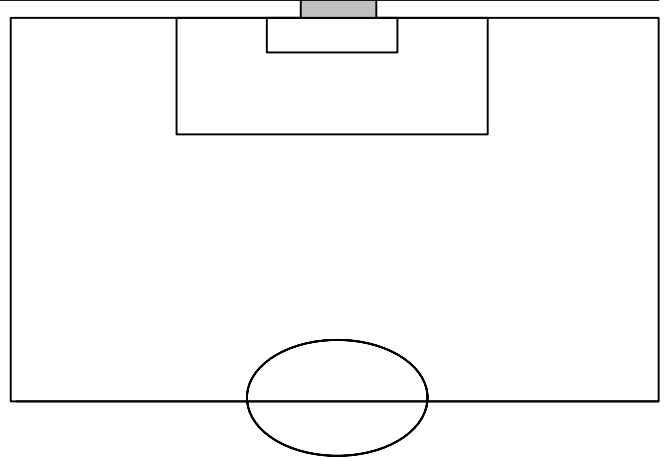
Thème de la séance :

<i>Objectif Technique</i>	
<i>Objectif Tactique</i>	
<i>Objectif Physique</i>	
<i>Objectif Mental</i>	

Echauffement :

Durée :

.....



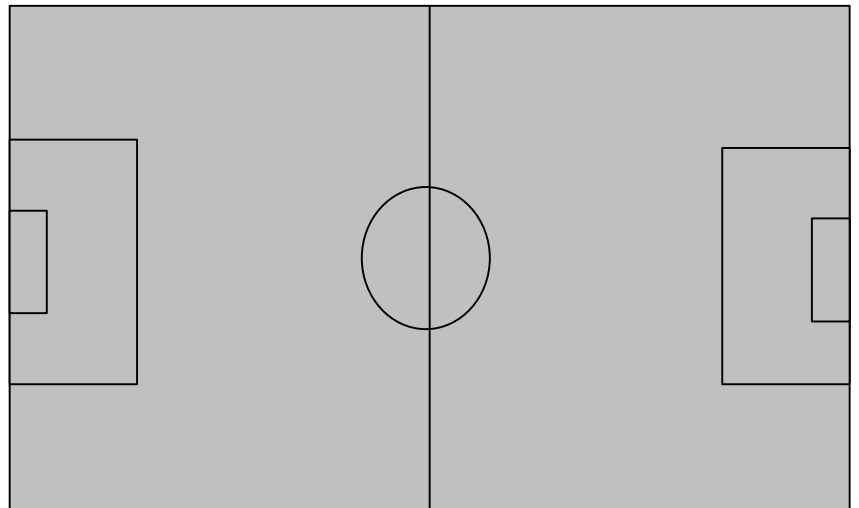
Situation 1 :

Durée :

Objectif :

Déroulement :

.....



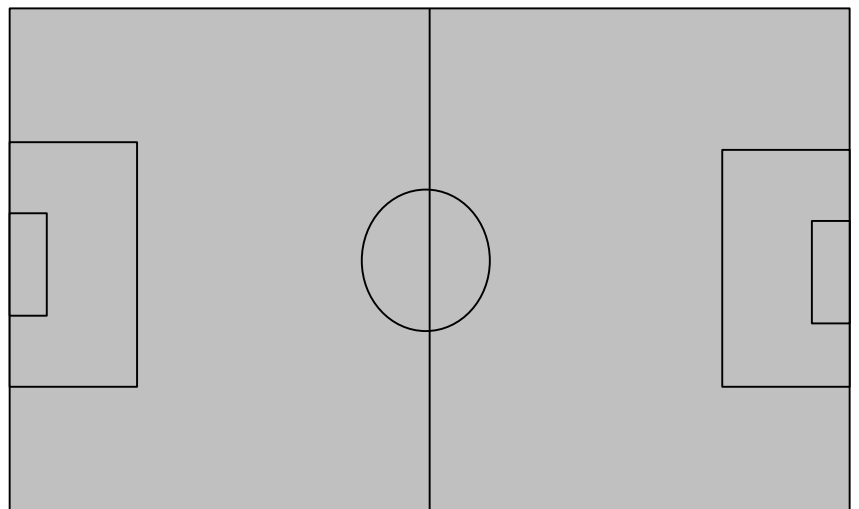
Situation 2 :

Durée :

Objectif :

Déroulement :

.....



Situation 3 :

Durée :

Objectif :

Déroulement :

.....

Bilan de séance :

...