

CATEGORIE

DATE :

SEANCE N°

Durée :

Nb de joueurs :

Thème de la séance :

Objectif Technique

Objectif Tactique

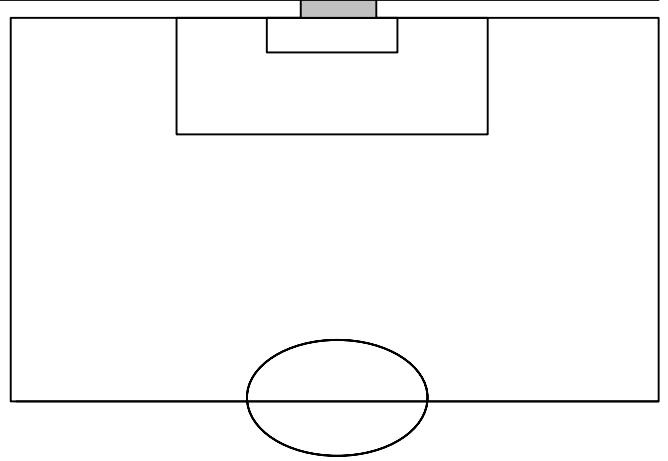
Objectif Physique

Objectif Mental

Echauffement :

Durée :

.....



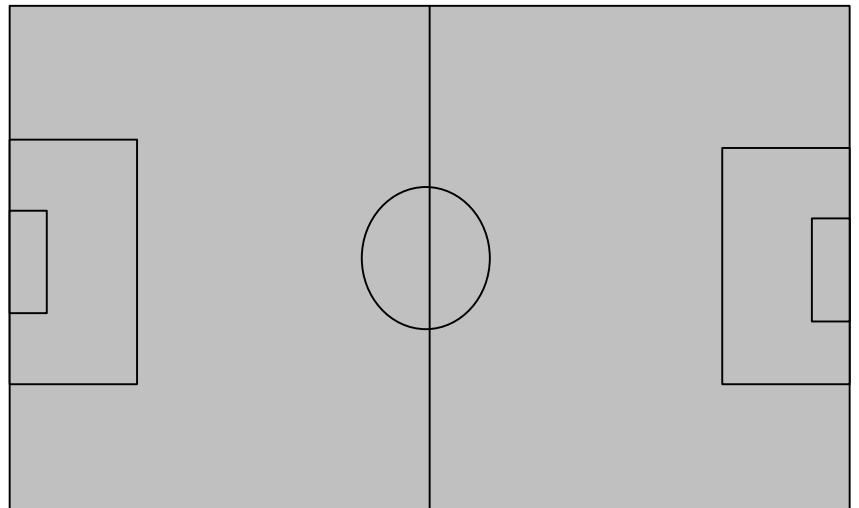
Situation 1 :

Durée :

Objectif :

Déroulement :

.....



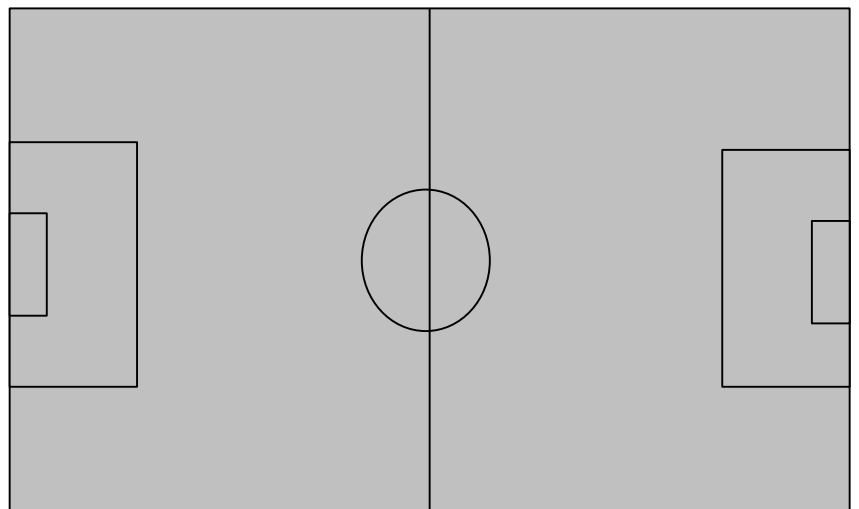
Situation 2 :

Durée :

Objectif :

Déroulement :

.....



Situation 3 :

Durée :

Objectif :

Déroulement :

.....

Bilan de séance :

.....

...