

Équipe : _____

Date : ____ / ____ / ____

Division : _____

SCÉANCE

Pratique # _____


Classe : _____

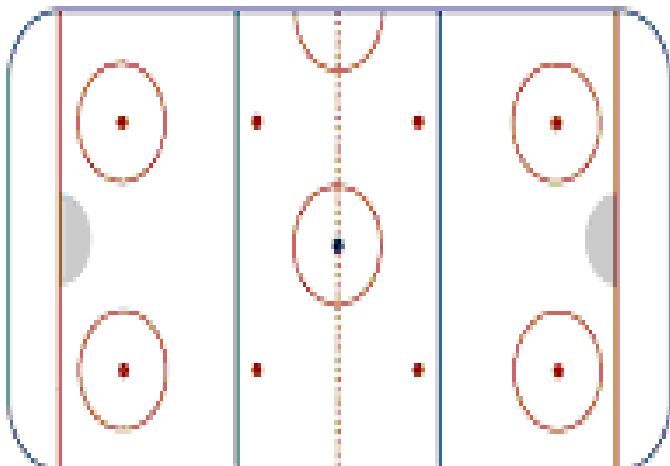
D'ENTRAÎNEMENT

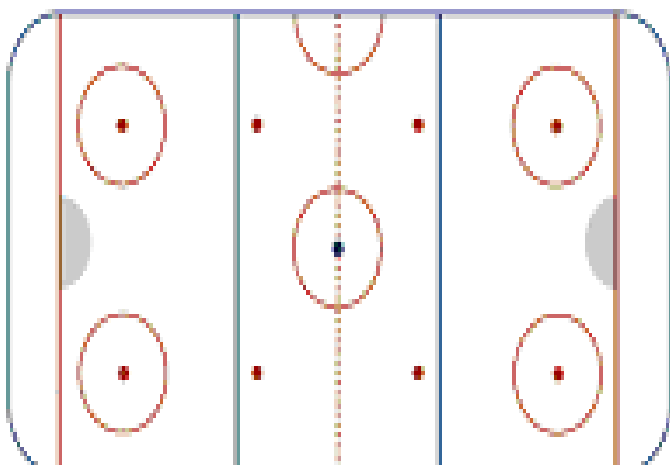
Durée : ____ min.

Assignation des joueurs

| | | |
|-------------------|---------|------------------|
| Ailiers Gauche | Centres | Ailiers Droit |
| Défenseurs Gauche | | Défenseurs Droit |
| Gardiens | | |

| | |
|---|---------------|
| Échauffement / étirements | min. |
|  | Description : |

| | | |
|---|--|------|
| Exercice #1 : | Élément de contenu : | min. |
|  | <input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique Ind. <input type="checkbox"/> Tact. Coll. | |
| | <input type="checkbox"/> Intro. <input type="checkbox"/> Dévelop. <input type="checkbox"/> Consol. <input type="checkbox"/> Maint. | |
| | <input type="checkbox"/> Contrôlé <input type="checkbox"/> Semi-contrôlé <input type="checkbox"/> Aléatoire | |
| | Description : | |
| | Gardien de but | |
| Élément de contenu : | | |
| <input type="checkbox"/> Élément Technique <input type="checkbox"/> Élément Tactique | | |
| <input type="checkbox"/> Intro. <input type="checkbox"/> Dévelop <input type="checkbox"/> Consol. <input type="checkbox"/> Maint. | | |

| | | |
|---|--|------|
| Exercice #2 : | Élément de contenu : | min. |
|  | <input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique Ind. <input type="checkbox"/> Tact. Coll. | |
| | <input type="checkbox"/> Intro. <input type="checkbox"/> Dévelop. <input type="checkbox"/> Consol. <input type="checkbox"/> Maint. | |
| | <input type="checkbox"/> Contrôlé <input type="checkbox"/> Semi-contrôlé <input type="checkbox"/> Aléatoire | |
| | Description : | |
| | Gardien de but | |
| Élément de contenu : | | |
| <input type="checkbox"/> Élément Technique <input type="checkbox"/> Élément Tactique | | |
| <input type="checkbox"/> Intro. <input type="checkbox"/> Dévelop <input type="checkbox"/> Consol. <input type="checkbox"/> Maint. | | |

| | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| Exercice #3 : | Élément de contenu : | min. | | |
| | <input type="checkbox"/> Technique | <input type="checkbox"/> Tactique Ind. | <input type="checkbox"/> Tact. Coll. | |
| | <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop. | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. |
| | <input type="checkbox"/> Contrôlé | <input type="checkbox"/> Semi-contrôlé | <input type="checkbox"/> Aléatoire | |
| | Description : | | | |
| | Gardien de but | | | |
| Élément de contenu : | | | | |
| <input type="checkbox"/> Élément Technique | <input type="checkbox"/> Élément Tactique | | | |
| <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. | |

| | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| Exercice #4 : | Élément de contenu : | min. | | |
| | <input type="checkbox"/> Technique | <input type="checkbox"/> Tactique Ind. | <input type="checkbox"/> Tact. Coll. | |
| | <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop. | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. |
| | <input type="checkbox"/> Contrôlé | <input type="checkbox"/> Semi-contrôlé | <input type="checkbox"/> Aléatoire | |
| | Description : | | | |
| | Gardien de but | | | |
| Élément de contenu : | | | | |
| <input type="checkbox"/> Élément Technique | <input type="checkbox"/> Élément Tactique | | | |
| <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. | |

| | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| Exercice #5 : | Élément de contenu : | min. | | |
| | <input type="checkbox"/> Technique | <input type="checkbox"/> Tactique Ind. | <input type="checkbox"/> Tact. Coll. | |
| | <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop. | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. |
| | <input type="checkbox"/> Contrôlé | <input type="checkbox"/> Semi-contrôlé | <input type="checkbox"/> Aléatoire | |
| | Description : | | | |
| | Gardien de but | | | |
| Élément de contenu : | | | | |
| <input type="checkbox"/> Élément Technique | <input type="checkbox"/> Élément Tactique | | | |
| <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. | |

| | |
|--------------|--------------|
| Notes : | Notes : |
| | |

| | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| Exercice #6 : | Élément de contenu : | min. | | |
| | <input type="checkbox"/> Technique | <input type="checkbox"/> Tactique Ind. | <input type="checkbox"/> Tact. Coll. | |
| | <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop. | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. |
| | <input type="checkbox"/> Contrôlé | <input type="checkbox"/> Semi-contrôlé | <input type="checkbox"/> Aléatoire | |
| | Description : | | | |
| | Gardien de but | | | |
| Élément de contenu : | | | | |
| <input type="checkbox"/> Élément Technique | <input type="checkbox"/> Élément Tactique | | | |
| <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. | |

| | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| Exercice #7 : | Élément de contenu : | min. | | |
| | <input type="checkbox"/> Technique | <input type="checkbox"/> Tactique Ind. | <input type="checkbox"/> Tact. Coll. | |
| | <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop. | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. |
| | <input type="checkbox"/> Contrôlé | <input type="checkbox"/> Semi-contrôlé | <input type="checkbox"/> Aléatoire | |
| | Description : | | | |
| | Gardien de but | | | |
| Élément de contenu : | | | | |
| <input type="checkbox"/> Élément Technique | <input type="checkbox"/> Élément Tactique | | | |
| <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. | |

| | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| Exercice #8 : | Élément de contenu : | min. | | |
| | <input type="checkbox"/> Technique | <input type="checkbox"/> Tactique Ind. | <input type="checkbox"/> Tact. Coll. | |
| | <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop. | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. |
| | <input type="checkbox"/> Contrôlé | <input type="checkbox"/> Semi-contrôlé | <input type="checkbox"/> Aléatoire | |
| | Description : | | | |
| | Gardien de but | | | |
| Élément de contenu : | | | | |
| <input type="checkbox"/> Élément Technique | <input type="checkbox"/> Élément Tactique | | | |
| <input type="checkbox"/> Intro. | <input type="checkbox"/> Dévelop | <input type="checkbox"/> Consol. | <input type="checkbox"/> Maint. | |

| | |
|--------------|------|
| Étirements : | min. |
|--------------|------|

Observations générales

Satisfait de... _____
 À améliorer... _____