

21+ 3G

1H15

THEME: Décassage / travail technique ou entrainement selon les temps de jeu du WE



Gardiens	Défenseurs		Milieux			Attaquants
Agbokou	Rock	Kassa Koffi	Yolou	Agonhossou	Abdoulaye	
Aïta	Gnofam	Houessou	Lulzan	Fassassi	Pb père	Ongles
Allagbe	Adjavon	Ogouniyi	W'Vomdo	Emmanuel	Kotchoni	
	Dossou	Munlegbe	Makarimi	Corea	Pb père	Natabi
			Tchato	Lanignan		
			Oladipupo			

16' Décassage: 45"/15"

25' Etirements

12' Echauffement: réveil articulaire et musculaire en colonne par 2

25' Travail technique:

Dans le rond central =&gt; 1 ballon chacun

conduites

jonglerie à thèmes

etc...

Puis 3 équipes de 4 ou 5

thèmes techniques de passes

une - deux =&gt; recherche du 3ème

varier les nombre de passes

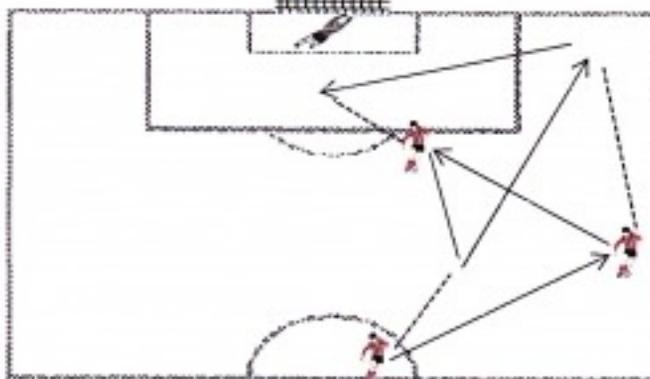
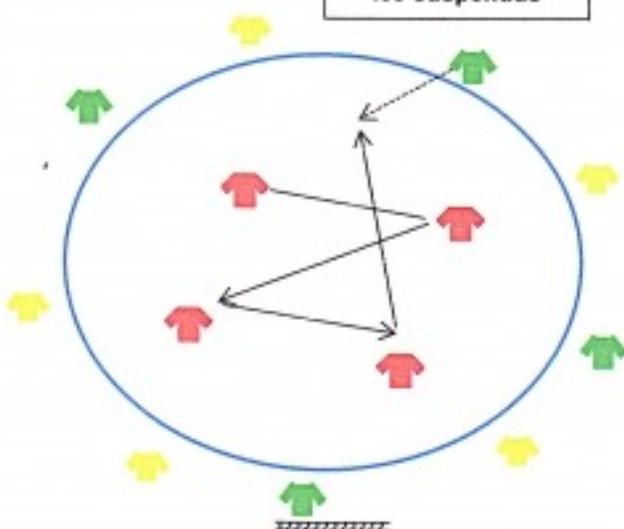
équilibrer constamment

etc...

25' Animation offensive:



Ceux qui ont joué le samedi, le vendredi et les suspendus



Kotchoni: Echauffement + 3\*8'de (15"/15") + étirements