

Séance n°: **1**

**LUNDI 1 MARS 2009**

Matin:  Ap-midi:

28 + 5G  
1H20

**THEME: Technique pour 10 joueurs - Décrassage pour les autres**



Gardiens		Défenseurs			Milieux			Attaquants	
Agbokou	Sallou		Fanou		Santou		Makarimi		Abdoulaye
Nato	Rock		Kassa Koffi		Yolou		Sossa		Bezo
Alla	Gnofam		Houessou		Kido		Agonhossou		Bessan
Imorou	Adjavon		Hassana		Tibo		Fassassi		Kotchoni
Allagbe	Akakpo		Aboubakar		Lulzan		Emmanuel	Essai	Natabi
	Dossou		Ogounyi		Tchiboza				Suanon
	Hountonto	pas arrivé	Troaré	Malado	M'Vondo				Blessé

**Suanon est venu faire constater sa blessure par le docteur et l'entraîneur.**

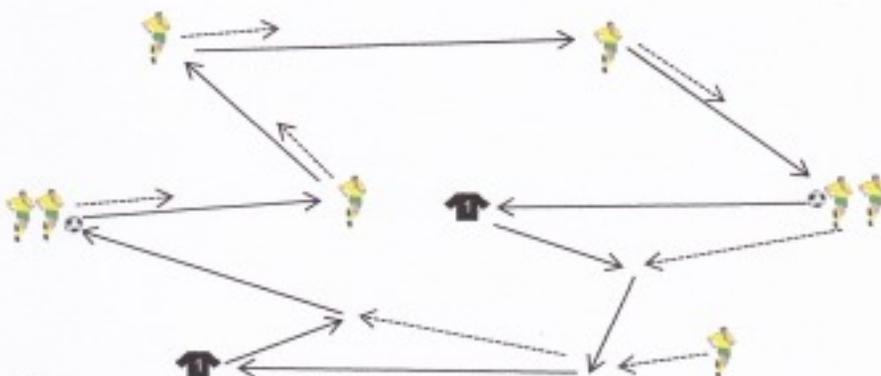
**50'** Groupe de joueurs en vert: (match de championnat le samedi ou le dimanche)

Décrassage => 10' footing + 6' de (30"/30") + 4' de footing + 30' étirements

**10'** Réveil musculaire et articulaire

**30'** W technique:

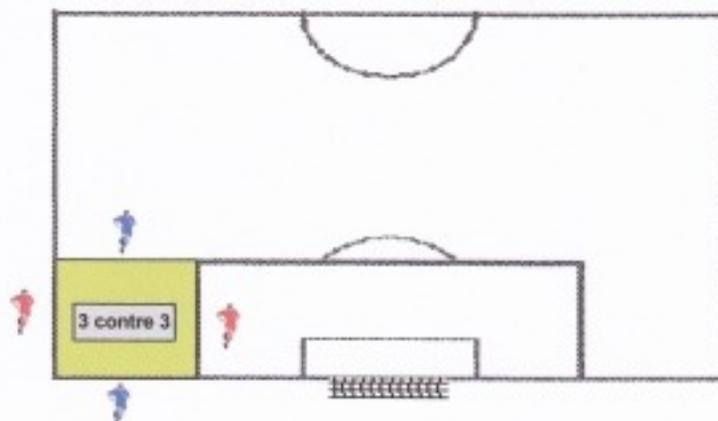
- Passe et suit
- Varié les thèmes
- Contrôle - passe => 2 touches
- 2 touches - 1 touche
- Démarquage
- Appui - remise => 3ème
- Passe dans les mains pour les gardiens
- Etc....



**20'** Conservation:

3 contre 3 + 2 appuis rentrant dans le jeu

- 5' 2 touches
- 5' Pas de une-deux
- 5' 1 aller - retour = 1 point



**10'** Jeu de la barre

**10'** Étirements - retour au calme