

Séance n°: **2**

MARDI 2 MARS 2009

Matin: Ap-midi:

29 + 5G
1H10

THEME: W technique et conservations à thèmes

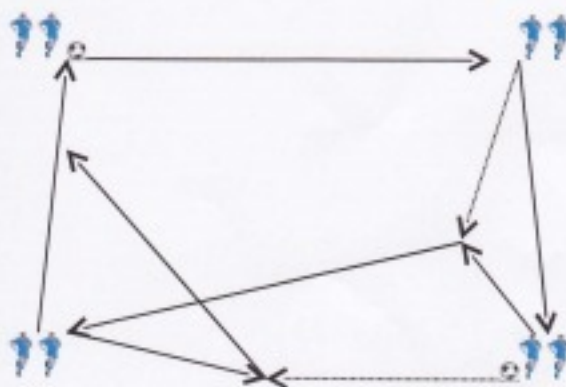


Gardiens	Défenseurs		Milieux		Attaquants	
Jokou	Salifou	Fanou	Santou	Makarimi	Abdoulaye	
o	Rock	Kassa Koffi	Yolou	Sossa	Bezo	
i	Gnofam	Houessou	Kido	Agonhossou	Bessan	
rou	Adjavon	Hassana	Tito	Fassassi	Kotchoni	
igbe	Akakpo	Aboubakari	Lulzan	Emmanuel	Essai	Natabi
	Dossou	Ogouniyi	Tchiboza			Suanon
	Hountonto	Troaré	Malade	M'Vondo		Blessé

10' Réveil musculaire et articulaire

10' W technique:

- Passe et suit
- Varié les thèmes:
- Contrôle - passe
- 2 touches - 1 touche
- Appui - remise => 3ème
- etc...



10' Conservations à thèmes: 4 équipes de 7

Thèmes:

- 8' 2 touches
- 8' 2 touches et pas de une - deux
- 8' 2 passes maxi par zone + 2 touches



10' Etirements - retour au calme