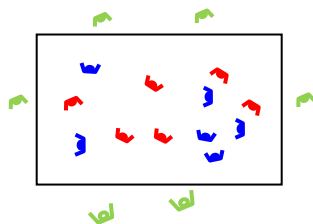
	<b>Date : 3/08/2012</b>		<b>Semaine : 2</b>		<b>Joueurs :</b>		<b>Lieu : St Etienne</b>	
	<b>Athlétique</b>	Capacité aérobie	Puissance aérobie		Vitesse		Muscu/Plio/Skip	
	<b>TEC</b>	Conduite / jonglage	Passes et suis		Finition		Spécifique gardiens	
	<b>TEC/TAC</b>	Schémas		Jeu à 2, à 3		Duels: 1/1 2/1 2/2		
	<b>TAC</b>	Organisation OFF	Organisation DEF		Opposition		Mise en place	
	<b>JEUX</b>	Conservation	Jeux réduits		A thèmes		Tennis ballon	

<b>I. ECHAUFFEMENT</b>	<b>25'</b>
------------------------	------------

- Travail en colonnes
- Travail de coordination et vivacité sous forme de skippings (4 face/4droite/4gauche)

<b>II. TRAVAIL DE CONSERVATION</b>	<b>15'</b>
------------------------------------	------------

- 3 équipes de 6. Match de 4'. 6 vs 6 avec appuis fixes (libre à l'intérieur et appuis en 1T)



<b>III. OPPOSITION</b>	<b>20'</b>
------------------------	------------

- Opposition 11 vs 11 avec mise en place des CPA, des animations OFF et DEF

Réalisé par Emmanuel AUBER / Michel SORIN et publié par 