	Date : 26/07/2012		Semaine : 1		Joueurs :		Lieu : Synthétique	
	Athlétique	Capacité aérobie	Puissance aérobie		Vitesse		Muscu/Plio/Skip	
	TEC	Conduite / jonglage	Passes et suis		Finition		Spécifique gardiens	
	TEC/TAC	Schémas	Jeu à 2, à 3		Duels: 1/1 2/1 2/2			
	TAC	Organisation OFF	Organisation DEF		Opposition		Mise en place	
	JEUX	Conservation	Jeux réduits		A thèmes		Tennis ballon	

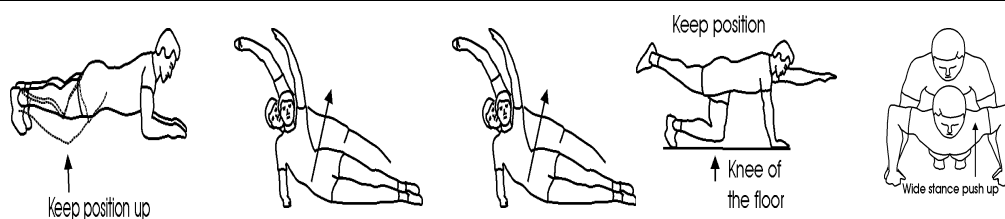
<b>I. TEST VAM EVAL</b>	<b>30'</b>
-------------------------	------------

- Sans échauffement au préalable.

<b>II. TRAVAIL TECHNIQUE</b>	<b>30'</b>
------------------------------	------------

- Passes et suis pendant 15'
- Reprise de contact avec le ballon sous la forme d'un travail technique dans un carré 15' (1ballon par joueur : conduite libre/conduite imposée...)

<b>III. RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>15'</b>
-------------------------------------	------------



5 séries de 3'.

30'' gainage face coude à 90/ 30'' gainage latéral droit/ 30'' gainage latéral gauche/  
10 dorsaux alternés/ 15 pompes / 30'' récupération.

<b>IV. ETIREMENTS</b>	<b>15'</b>
-----------------------	------------

Réalisé par Emmanuel AUBER / Michel SORIN et publié par

