

# PLANIFICATION D'ENTRAÎNEMENT

Date : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Durée: \_\_\_ minutes

Catégorie: \_\_\_\_\_ Niveau : \_\_\_\_\_

Gardien  Éducatif # \_\_\_\_\_

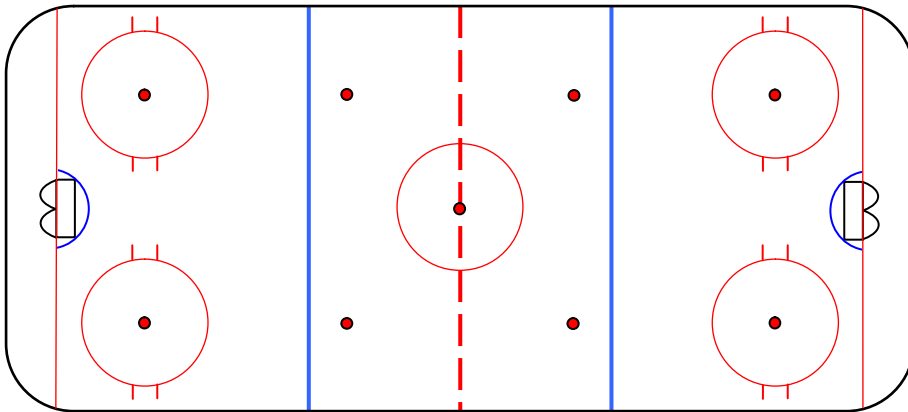
## Objectifs de l'entraînement :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

Point important : \_\_\_\_\_

Échauffement durée : \_\_\_\_\_ mins. Déroulement :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_



Durée mins : \_\_\_\_\_ / intensité : \_\_\_\_\_ %

Éducatif # 1

Points à surveiller :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Déroulement

---



---



---

Organisation

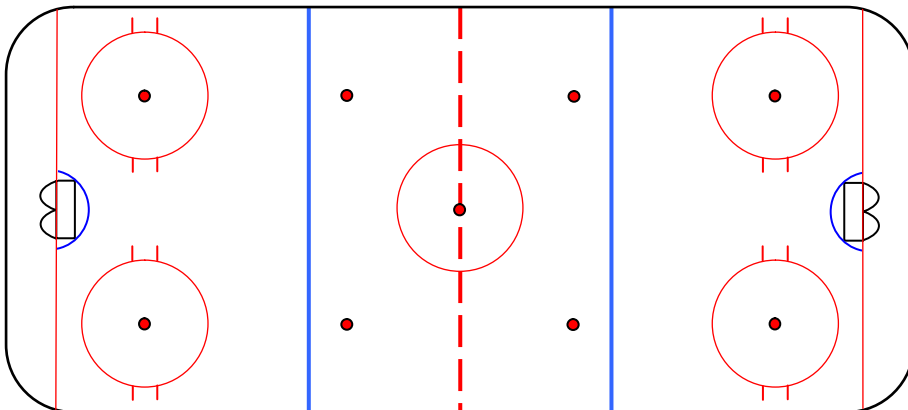
---



---



---



Durée mins : \_\_\_\_\_ / intensité : \_\_\_\_\_ %

Éducatif # 2

Points à surveiller :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Déroulement

---



---



---

Organisation

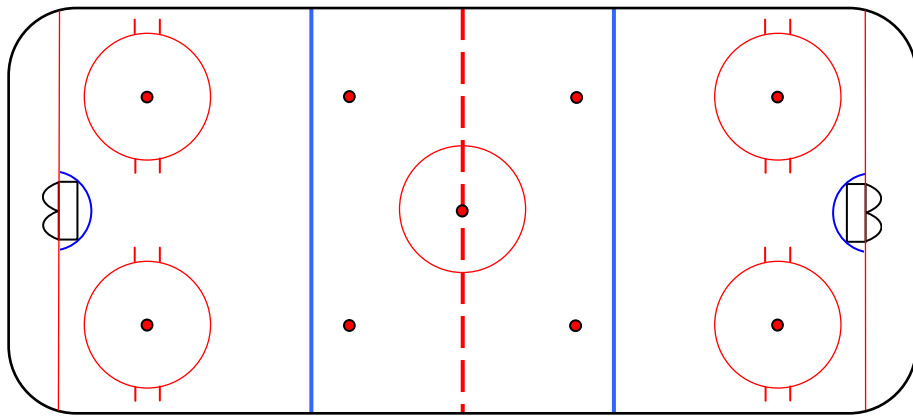
---



---



---



**Durée mins :**     / **intensité :**     %

**Éducatif # 3**

**Points à surveiller :**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Déroulement**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

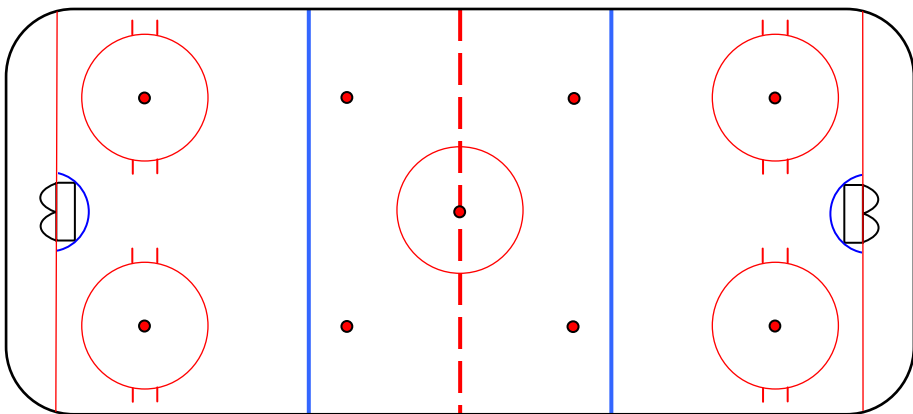
\_\_\_\_\_

**Organisation**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Durée mins :**     / **intensité :**     %

**Éducatif # 4**

**Points à surveiller :**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Déroulement**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Organisation**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ailiers gauches**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Centres**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Ailiers droits**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Gauches**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Arrières**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Droits**

**Gardien :** 1) \_\_\_\_\_ **Gardien :** 2) \_\_\_\_\_

**Rapport de l'entraînement / info pour les joueurs**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_