

Leçon concentration & gardien

Date : 06/08/2016
Moniteur : Hans Muster

Lieu : Gals
Equipe/grpe cible : Juniors C / ++Conduite de balle

01 | But de la leçon

Echauffement : Créer un rituel d'équipe en début d'entraînement

1er thème : Taux d'arrêt des shoots masqués >70%

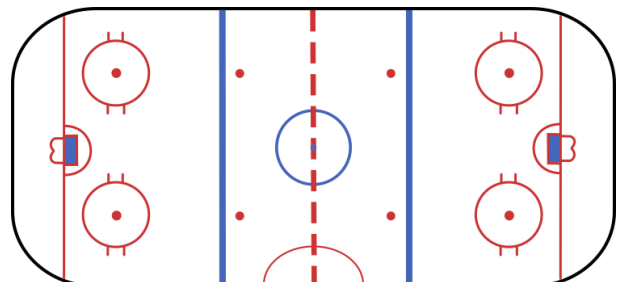
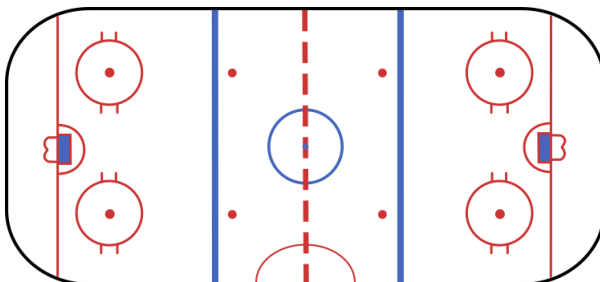
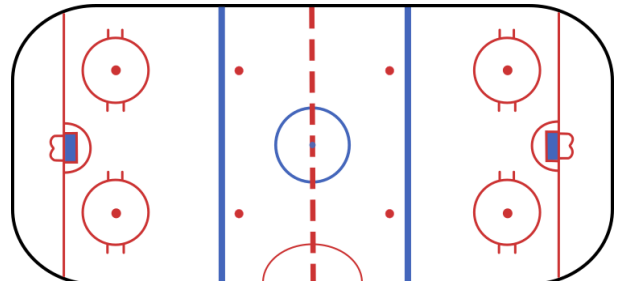
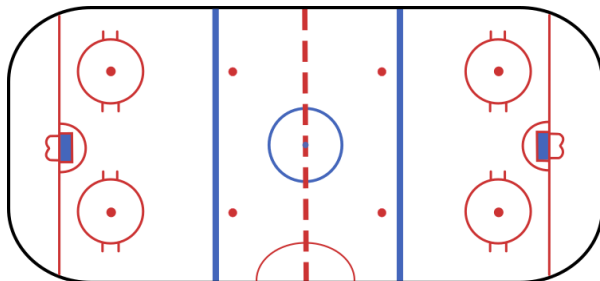
2e thème (optionnel) : 90% des tirs sont cadrés durant le jeu libre

3e thème (optionnel) : -

Retour au calme : Les joueurs restent couchés en silence pendant 5min lors du debriefing

02 | Exercices

G	A	G	Objectif intermédiaire	Choix d'exercice	Organisation / Méthode	Pts à relever / à corriger	Matériel	Tps



03 | Feedback & analyse

But atteint ? :

Remarques sur la planification :

Divers :