

Club Metactic

Rapport d'entraînement

Séance complète : échauffement, conservation, récupération

Date : 2025-04-08

Lieu : Extérieur

Thèmes abordés : Conservation du ballon

Généré par IA : Oui

Exercices de la séance

1. Échauffement en cercle - 10 minutes
2. Montées de genoux & talons-fesses - 8 minutes
3. Rondo dynamique - 12 minutes
4. Carré de possession évolutif - 15 minutes
5. Jeu de possession en supériorité numérique - 15 minutes
6. Jeu à 2 touches en 4 zones - 12 minutes
7. Étirements actifs - 10 minutes
8. Retour au calme avec ballon - 8 minutes

Durée totale estimée : 90 minutes

Joueurs disponibles

- Théo Bernard
- Sacha Bernard
- Sacha Bernard
- Noé Durand
- Léo Durand
- Théo Dubois
- Noé Petit

Club Metactic

Rapport d'entraînement

Préparé par : Coach Principal - Plateforme Metactic