

Séances Camp hivernal 2017

Séance 1 (23 et 26 janvier 2017)

Séance 2 (29-30 janvier 2017)

Séance 3 (5-6 février 2017)

Séance 4 (12-13 février 2017)

Séance 5 (19-20 février 2017)

*Possibilité d'intégrer un exercice de finition après le match (couper un peu le temps de jeu)

Exemple :

Jeux de relais

 TEC-0042

5 min.

Équipement :

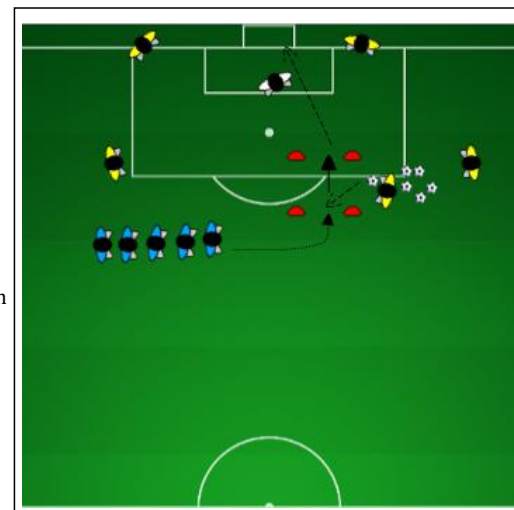
Cônes, dossards et ballons.

Animation

Concours-tirs 1 (jeu de relais):

Chaque équipe à deux minutes pour marquer le plus de buts possibles. Une équipe ramasse les ballons (jaune) pour fournir la source de ballons et l'autre équipe tente de marquer le plus de buts possibles (bleu). Le joueur qui frappe doit prendre son tir dans le carré rouge. Par la suite, il doit taper dans la main de son coéquipier pour que celui-ci puisse prendre sa frappe.

*On peut aussi faire l'exercice entre les deux demies du match



Séance 1 (23 et 26 janvier 2017)

Plan de la séance

Échauffement :

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> WMP-0001 - Échauffement Brésilien | 5 min. |
| <input type="checkbox"/> WMP-0004 - Échelle 2 | 10 min. |

Technico-tactique :

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> TAC-0009 - Jeu des portes (3 équipes) | 15 min. |
| <input type="checkbox"/> TAC-0008 - Jeu des portes (2 équipes) | 15 min. |

Match :

- | | |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> MAT-0004 - Match 7vs7 | 25 min. |
| <input type="checkbox"/> MAT-0005 - Retour au calme | 5 min. |

*Possibilité d'intégrer un exercice de finition après le match (couper un peu le temps de jeu)

Durée de la séance : 1 heure 15

Commentaires :

Séance 1 (23 et 26 janvier 2017)

Échauffement WMP-0001 Échauffement Brésilien

5 min.

Échauffement Brésilien :

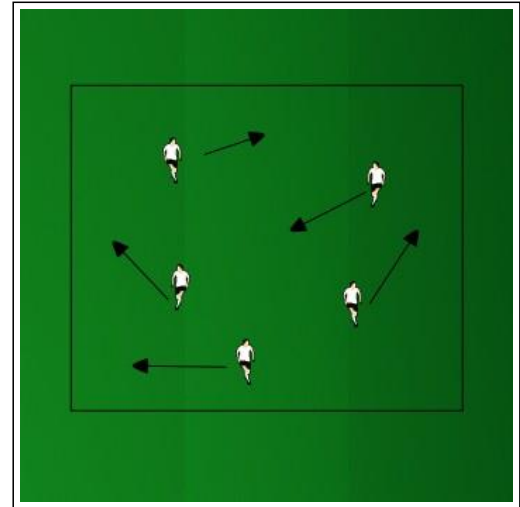
Les joueurs se déplacent dans un espace donné
Les joueurs changent les allers avec les variantes

[Animation](#)

*Peut se faire en groupe (file indienne)

Échauffement Brésilien :

Jogging
Reculons: genoux fléchis, sur la plante des pieds, tronc légèrement penché vers l'avant, bassin bas
Déplacements latéraux type échelle (une fois de face, une fois de dos)
Skip droit: lever un genou entrecoupé de 2 petits pas, lever le bras opposé, le tronc bien droit
Skip adducteur: lever le genou en croisant
Skip fessier: lever le genou sur l'extérieur du corps
Ouvrir: lever le genou de l'intérieur du corps vers l'extérieur
Fermer: lever le genou de l'extérieur du corps vers l'intérieur
Passe: Ouvrir la hanche et faire le mouvement d'une passe



Échauffement WMP-0004 Coordination sans ballon

10 min.

Coordination sans ballon :

Vitesse des déplacements
Le poids du corps doit être à la hauteur de l'échelle

Équipement :

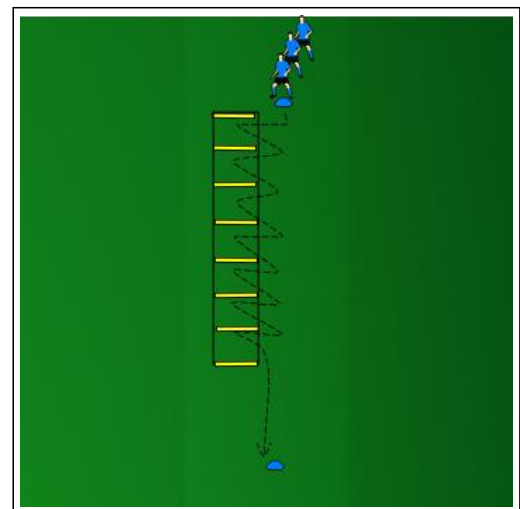
Échelle

[Animation](#)

Échelle 2 :

Un pied à la fois:
Mettre les 2 pieds (un à la fois) dans l'échelle et les ressortir puis passer au prochain carreau.

Vous avez la possibilité de faire plusieurs variantes...



Séance 1 (23 et 26 janvier 2017)

Technico-Tactique  **TAC-0009**
Technico-Tactique

15 min.

Technico-Tactique :**Équipement :**

Cônes, dossards et ballons

[Animation](#)**Jeu des portes (3 équipes) :**

3 équipes de 4 joueurs.

Le nombre de portes équivaut au nombre de joueurs d'une équipe fois 2.

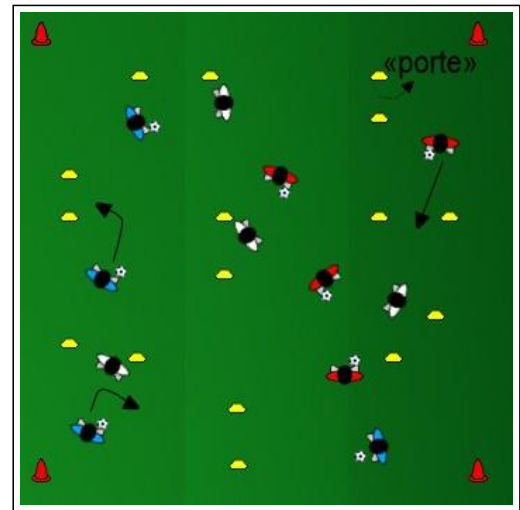
Donc, dans l'exemple ici, 8 portes (4 joueurs/équipes fois 2).

Consignes:

- Pour marquer un point, un joueur doit traverser une porte en dribblant.
- L'équipe qui défend les portes s'organise de la façon suivante: chaque joueur défend 2 portes.
- Les 8 autres joueurs (équipes offensives) ont chacun un ballon et tentent de marquer des points.
- Les joueurs qui protègent les portes ne peuvent pas enlever le ballon.

Points d'interventions :

- Prise d'information du joueur (lever la tête)
- Maintenir le temps d'avance acquis sur l'adversaire (accélération, vitesse,...)
- Chercher les portes libres (espace)


Technico-Tactique  **TAC-0008** **Technico-Tactique**

15 min.

Technico-Tactique :**Équipement :**

Cônes et ballons

[Animation](#)**Jeu des portes (2 équipes) :**

2 équipes plus 2 jokers (joueur qui joue avec l'équipe en possession du ballon).

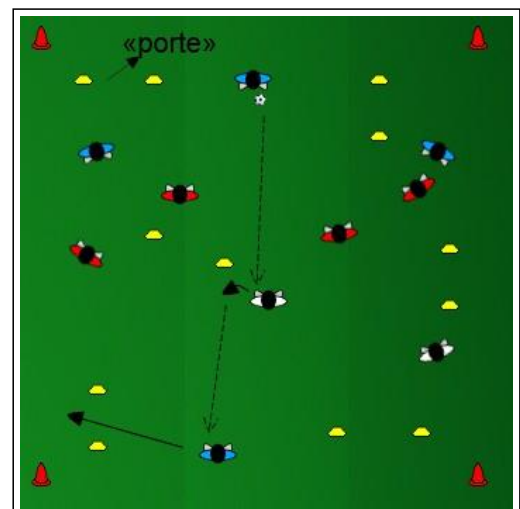
Nombre de portes à mettre dans la surface de travail équivaut au nombre de joueur dans une équipe plus 2. Donc, dans l'exemple ici, 6 portes (4 joueurs/équipes + 2)

Consignes:

- Pour marquer un point, un joueur dans une équipe doit traverser en dribblant une porte.
- Les joueurs ne peuvent pas sortir de la surface de jeu (carré).
- Variante: Pour marquer un point, il faut que le joueur qui rentre dans la porte donne une passe à un coéquipier qui doit jouer en 1 touche à un 3e coéquipier.

Points d'interventions :

- Voir avant de recevoir
- Occupation rationnelle de l'espace
- Maintenir le temps d'avance acquis (accélération, vitesse, ...)



Séance 1 (23 et 26 janvier 2017)

Match Match MAT-0004

25 min.

Match: Match 7vs7 ou selon le nombre de joueurs :

Équipement :

Dossards, buts et ballons.

25 minutes de jeu dont 15 avec corrections des grands principes de jeu.



Match MAT-0005

5 min.

Retour au calme :

Jogging léger pour relâcher les muscles

Étirement

Retour sur l'entraînement (thème, éléments clés, ...)

[Animation](#)






Séance 2 (29-30 janvier 2017)

Plan de la séance

Échauffement :

- | | |
|---|---------|
|  WMP-0001 - Échauffement Brésilien | 5 min. |
|  WMP-0028 - Coordination avec ballon (Dribble) | 10 min. |

Technico-tactique :

- | | |
|---|---------|
|  TAC-0020 - Touch down (avec cible) | 10 min. |
|  TAC-0021 - Touch down (dribble) | 10 min. |
|  TAC-0022 - Touch down (passe dans espace) | 10 min. |

***selon le niveau du groupe, vous pouvez vous concentrer seulement sur les 2 premières variantes

Match :

- | | |
|--|---------|
|  MAT-0004 - Match 7vs7 | 25 min. |
|  MAT-0005 - Retour au calme | 5 min. |

*Possibilité d'intégrer un exercice de finition après le match (couper un peu le temps de jeu) exemple page 1

Durée de la séance : 1 heure 15

Commentaires :

Séance 2 (29-30 janvier 2017)

Échauffement WMP-0001

Échauffement Brésilien

5 min.

Échauffement Brésilien :

Les joueurs se déplacent dans un espace donné
Les joueurs changent les allers avec les variantes

Animation

*Peut se faire en groupe (file indienne)

Échauffement Brésilien :

Jogging

Reculons: genoux fléchis, sur la plante des pieds, tronc légèrement penché vers l'avant, bassin bas
Déplacements latéraux type échelle (une fois de face, une fois de dos)

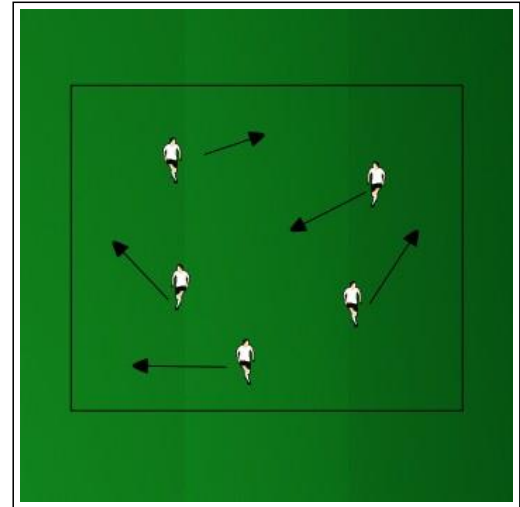
Skip droit: lever un genou entrecoupé de 2 petits pas, lever le bras opposé, le tronc bien droit

Skip adducteur: lever le genou en croisant

Skip fessier: lever le genou sur l'extérieur du corps
Ouvrir: lever le genou de l'intérieur du corps vers l'extérieur

Fermer: lever le genou de l'extérieur du corps vers l'intérieur

Passer: Ouvrir la hanche et faire le mouvement d'une passe



Échauffement WMP-0028

Coordination avec ballon (Dribble)

10 min.

Coordination avec ballon (Dribble) :

Bonne distance de l'adversaire (cône, autre joueur)
Changement de rythme au moment de la feinte
Accélération après la feinte.
Autres interventions dépendent des gestes techniques travaillés.

Équipement :

Cônes et ballons

Animation**Coordination avec ballon (Dribble) :**

Chacun avec un ballon, les joueurs vont «attaquer» un cône avec le geste demandé.

* Faire de la jonglerie individuel entre chaque dribble.

Idées de gestes techniques:

Passements de jambes

Passements de jambes inversés

Ronaldinho (1 et 2)

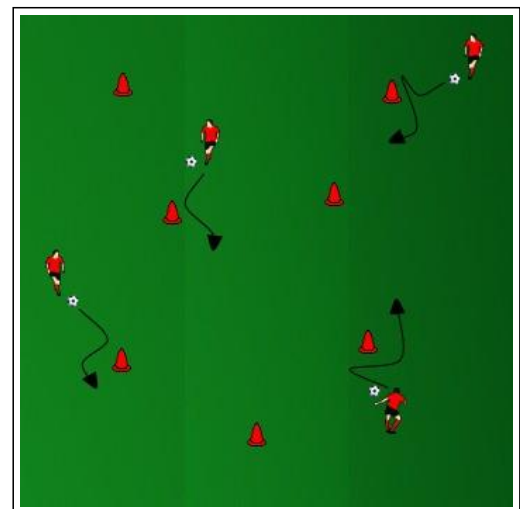
Arrêt-repartir (intérieur et extérieur)

Changements de direction:

Roulette, Cruyff, Cruyff burst, Double changement (extérieur, intérieur)

Crochets (intérieur + extérieur, rateau + passament jambes inversé)

Flip-Flap, Flap-Flip



Séance 2 (29-30 janvier 2017)

Technico-Tactique TAC-0020

Technico-Tactique: jeu vers l'avant

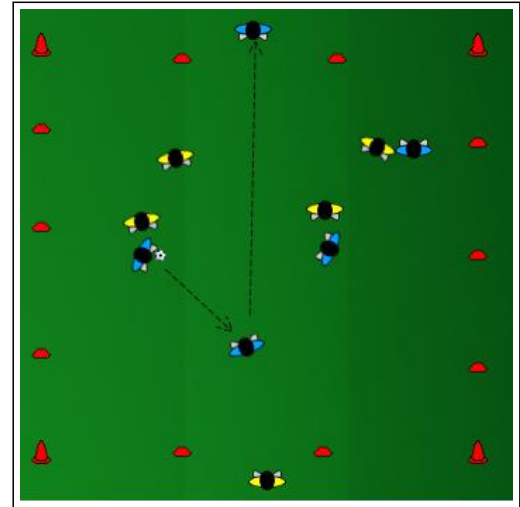
10 min.

Technico-Tactique: jeu vers l'avant :

Regarder loin devant (passe en profondeur)
 Receveurs potentiels doivent donner des solutions
 Prioriser appels en profondeur vs vers le ballon
 Maintenir le temps d'avance acquis
 1ère touche vers GB adverse lorsque c'est possible

Touch down (avec cible):

Pour marquer un point, une équipe doit réussir à faire une passe à leur joueur qui se trouve dans la zone adverse. Lorsqu'une équipe marque un point, le ballon est donné à l'autre équipe pour repartir le jeu. Si le ballon sort de la surface de travail, le jeu repart avec une rentrée de touche mais au pied. Changez régulièrement le joueur «cible».



Équipement :

Dossards, cônes et ballons.

[Animation](#)

Technico-Tactique TAC-0021

Technico-Tactique: jeu vers l'avant

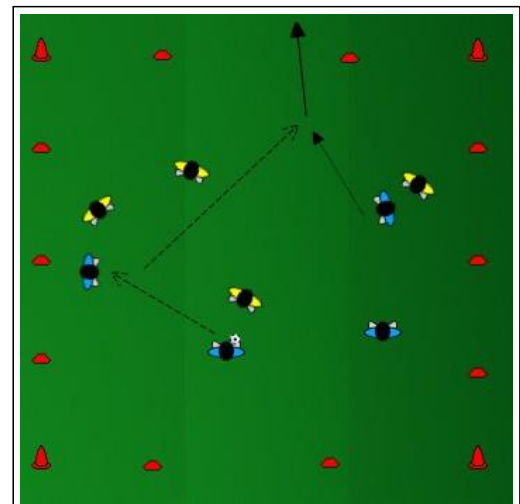
10 min.

Technico-Tactique: jeu vers l'avant :

Regarder loin devant (passe en profondeur)
 Receveurs potentiels doivent donner des solutions
 Prioriser appels en profondeur vs vers le ballon
 Maintenir le temps d'avance acquis
 1ère touche vers GB adverse lorsque c'est possible

Touch down (dribble)

Pour marquer un point, l'équipe en possession du ballon doit arrêter le ballon derrière la ligne de l'adversaire. Un joueur qui dribble jusqu'à la zone adverse et arrête le ballon = 1 point



Équipement :

Dossards, cônes et ballons.

[Animation](#)

Séance 2 (29-30 janvier 2017)

Technico-Tactique TAC-0022

Technico-Tactique: jeu vers l'avant

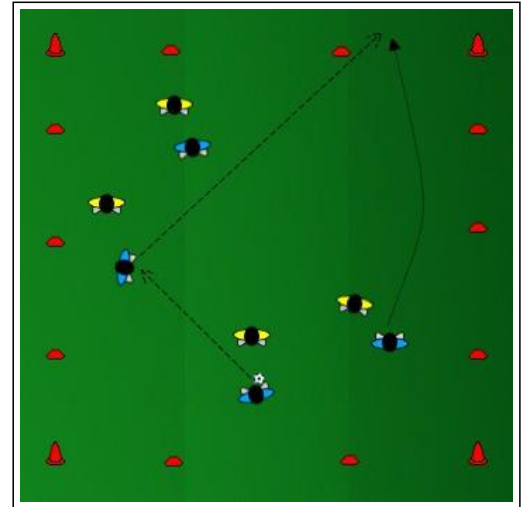
10 min.

Technico-Tactique: jeu vers l'avant :

Regarder loin devant (passe en profondeur)
 Receveurs potentiels doivent donner des solutions
 Prioriser appels en profondeur vs vers le ballon
 Maintenir le temps d'avance acquis
 1ère touche vers GD adverse lorsque c'est possible

Touch down (passe dans espace) :

Pour marquer un point, un joueur en possession du ballon doit faire une passe à un de ses coéquipiers dans la zone adverse. Cependant, le joueur recevant la passe ne pourra pas être dans la zone adverse avant que le ballon y soit rentré.



Équipement :

Dossards, cônes et ballons.

Animation

Match MAT-0004

25 min.

Match:

Match 7vs7 ou selon le nombre de joueurs :

Équipement :

Dossards, buts et ballons.

25 minutes de jeu dont 15 avec corrections des grands principes de jeu.



Séance 2 (29-30 janvier 2017)

Match

 MAT-0005

5 min.

Retour au calme :

Jogging léger pour relâcher les muscles

Étirement

Retour sur l'entraînement (thème, éléments clés, ...)

[Animation](#)



Séance 3 (5-6 février 2017)

Plan de la séance

Échauffement :

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> WMP-0001 - Échauffement Brésilien | 5 min. |
| <input type="checkbox"/> WMP-0031 - Coordination (Jeu des coins) | 10 min. |

Technico-tactique :

- | | |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> TEC-0025 - Technico/Tactique: Ryff (3) | 10 min. |
| <input type="checkbox"/> TEC-0023 - Technico/Tactique: Ryff (1) | 10 min. |

Match :

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> MAT-0007 - Tournoi 2 vs 2 ou 3 vs 3 | 30 min. |
| <input type="checkbox"/> MAT-0005 - Retour au calme | 5 min. |

*Possibilité d'intégrer un exercice de finition après le match (couper un peu le temps de jeu) exemple page 1

Durée de la séance : 1 heure 10

Commentaires :

Séance 3 (5-6 février 2017)

Échauffement WMP-0001

Échauffement Brésilien

5 min.

Échauffement Brésilien :

Les joueurs se déplacent dans un espace donné
Les joueurs changent les allers avec les variantes

Animation

*Peut se faire en groupe (file indienne)

Échauffement Brésilien :

Jogging

Reculons: genoux fléchis, sur la plante des pieds, tronc légèrement penché vers l'avant, bassin bas
Déplacements latéraux type échelle (une fois de face, une fois de dos)

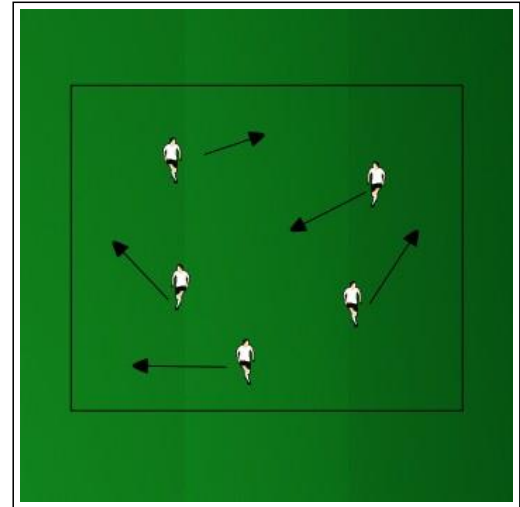
Skip droit: lever un genou entrecoupé de 2 petits pas, lever le bras opposé, le tronc bien droit

Skip adducteur: lever le genou en croisant

Skip fessier: lever le genou sur l'extérieur du corps
Ouvrir: lever le genou de l'intérieur du corps vers l'extérieur

Fermer: lever le genou de l'extérieur du corps vers l'intérieur

Passer: Ouvrir la hanche et faire le mouvement d'une passe



Échauffement WMP-0031

Coordination

10 min.

Coordination :

Pour les joueurs sur les cônes:
Regarder des 2 côtés les options
Pour le défenseur:
Être vigilant
Piéger les joueurs sur les cônes

Équipement :

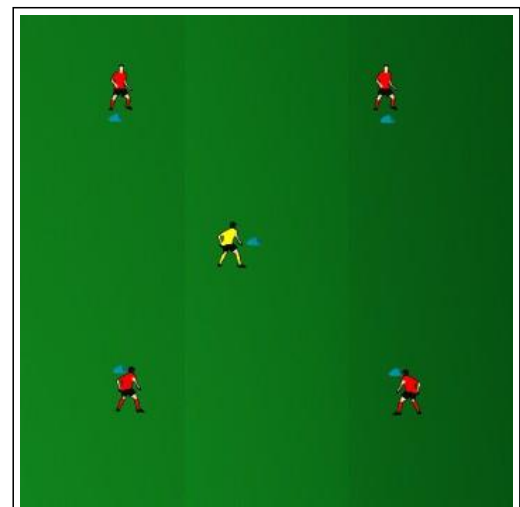
Cônes et ballons

Animation**Coordination (Jeu des coins) :**

Jeu des coins:
Les joueurs aux cônes marquent un point quand ils réussissent à changer de place avec un autre joueur. Si le joueur au centre réussit à prendre la place d'un joueur pendant que le cône est libre c'est lui qui marque le point et il devient attaquant par la suite.
Celui qui s'est fait prendre devient le défenseur.

Variante:

Faire avec ballon.



Séance 3 (5-6 février 2017)

Technico-Tactique  TEC-0025

Technico/Tactique

10 min.

Technico/Tactique :

Équipement :

Cônes et ballons.

[Animation](#)

Technico/Tactique: Ryff (3) :

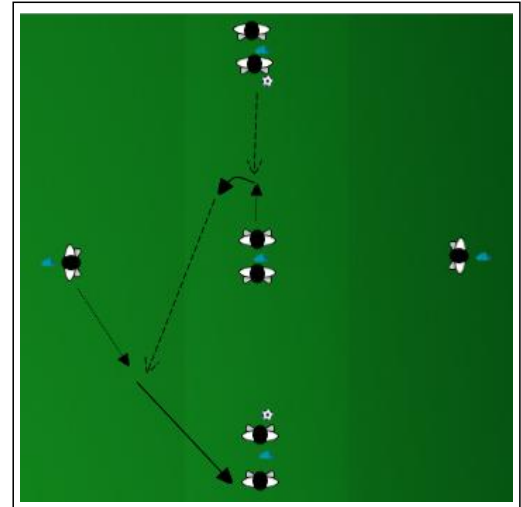
Consignes: Le joueur 1 donne au joueur en face de lui lorsque celui-ci décroche. Ce dernier tourne et fait une passe dans l'espace (profondeur) au 3e joueur. Celui-ci accélère pour aller se positionner derrière le joueur 1 de l'autre sens. Après l'action, le joueur 1 devient le joueur 2, le joueur 2 devient le joueur 3 et le joueur 3 devient le joueur 1 dans l'autre sens.

Points d'interventions :

- Vitesse d'exécution des passes et de la 1ère touche en tournant.
- 1ère passe forte et rapide.
- 2e passe dosée dans l'espace.
- Le synchronisme de l'appel devient primordial pour la vitesse et le réalisme de l'exercice.

Variante:

- Changer le sens de l'exercice.

Technico-Tactique  TEC-0023

Technico/Tactique

10 min.

Technico/Tactique :

Équipement :

Cônes et ballons

[Animation](#)

Technico/Tactique: Ryff (1) :

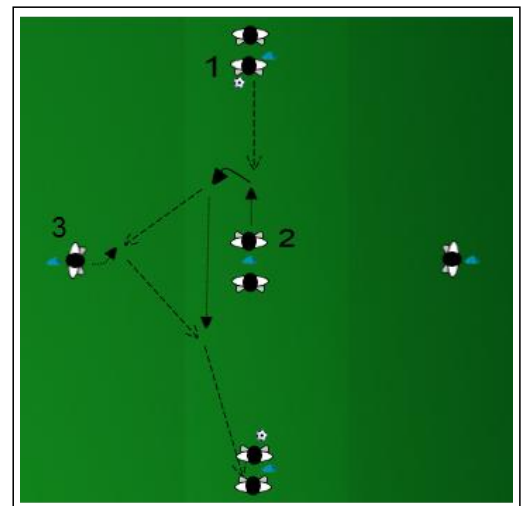
Consignes: Le joueur 1 donne au joueur en face de lui lorsque celui-ci décroche. Ce dernier tourne et fait un une-deux avec le 3e joueur. Le joueur 2 fait une passe au joueur 1 dans l'autre sens pour terminer la séquence. Après l'action, le joueur 1 devient le joueur 2, le joueur 2 devient le joueur 3 et le joueur 3 devient le joueur 1 dans l'autre sens.

Points d'interventions :

- Vitesse d'exécution des passes de la 1ère touche en tournant.
- 1ère passe du une-deux forte et rapide.
- La 2e passe du une-deux dosée dans l'espace.
- Sur le une-deux, bouger immédiatement après la passe, importance du changement de rythme.

Variante:

- Changer le sens de l'exercice.



Séance 3 (5-6 février 2017)

Match

 MAT-0007

25 min.

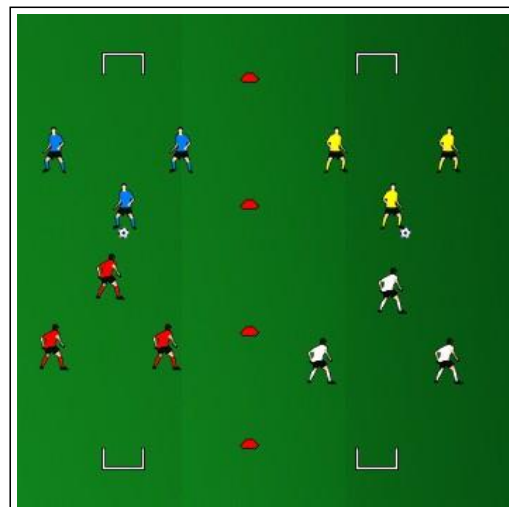
Equipment :

Cônes, dossards et ballons.

Tournoi 2 vs 2 ou 3 vs 3 :

Faire un petit tournoi en créant des petits terrains pour faire des matchs de 2 contre 2 ou 3 contre 3. Si vous n'avez pas de petits buts portatifs, vous pouvez jouer des matchs «Touchdown».

Chaque match dure 3-4 minutes et donner une pause aux jeunes entre chaque match.



Match

 MAT-0005

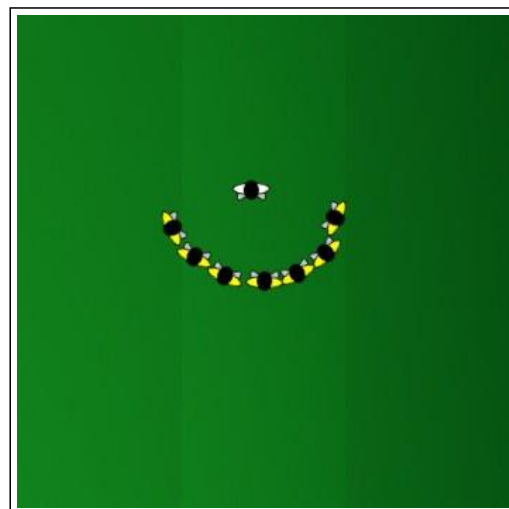
5 min.

Retour au calme :

Jogging léger pour relâcher les muscles

Étirement

Retour sur l'entraînement (thème, éléments clés, ...)



Séance 4 (12-13 février 2017)

Plan de la séance


Échauffement :

- | | |
|---|--------|
|  WMP-0001 - Échauffement Brésilien | 5 min. |
|  WMP-0020 - Coordination avec ballon (FC Metz 1) | 5 min. |
|  WMP-0021 - Coordination avec ballon (FC Metz 2) | 5 min. |
|  WMP-0022 - Coordination avec ballon (FC Metz 5) | 5 min. |

Technico-Tactique:

- | | |
|--|---------|
|  TAC-0010 - Mexicain progressif | 25 min. |
|--|---------|

Match:

- | | |
|--|---------|
|  MAT-0004 - Match 7vs7 | 25 min. |
|  MAT-0005 - Retour au calme | 5 min. |

*Possibilité d'intégrer un exercice de finition après le match (couper un peu le temps de jeu) exemple page 1

Durée de la séance :

1 heure 15

Commentaires :

Séance 4 (12-13 février 2017)

Échauffement WMP-0001 Échauffement Brésilien

5 min.

Échauffement Brésilien :

Les joueurs se déplacent dans un espace donné
Les joueurs changent les allers avec les variantes

Animation

*Peut se faire en groupe (file indienne)

Échauffement Brésilien :

Jogging

Reculons: genoux fléchis, sur la plante des pieds, tronc légèrement penché vers l'avant, bassin bas
Déplacements latéraux type échelle (une fois de face, une fois de dos)

Skip droit: lever un genou entrecoupé de 2 petits pas, lever le bras opposé, le tronc bien droit

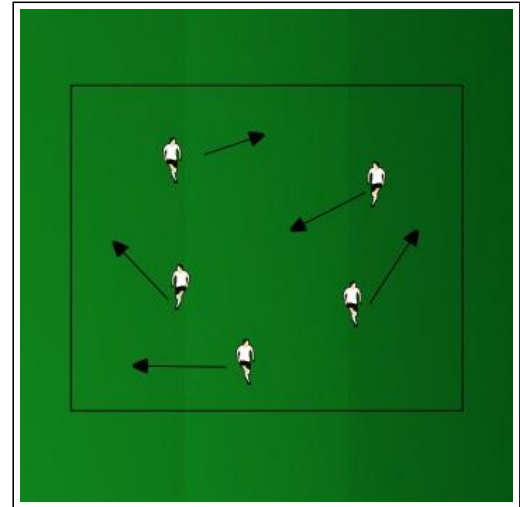
Skip adducteur: lever le genou en croisant

Skip fessier: lever le genou sur l'extérieur du corps

Ouvrir: lever le genou de l'intérieur du corps vers l'extérieur

Fermer: lever le genou de l'extérieur du corps vers l'intérieur

Passe: Ouvrir la hanche et faire le mouvement d'une passe



Échauffement WMP-0020 Coordination avec ballon

5 min.

Coordination avec ballon :

Distance: cône de départ et cône central: 6 pas
Distance: cône central et cône sur le côté: 3 pas

Équipement :

Cônes et ballon

Animation

Coordination avec ballon (FC Metz 1) :

FC Metz 1:

Chaque joueur aux extrémités donne le ballon sur la côté droit.

Les joueurs vont chercher le ballon donné par le joueur en face.

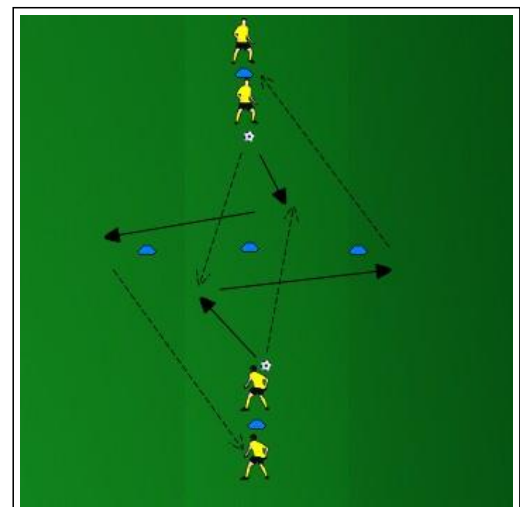
Les joueurs changent de direction avec le ballon sur la 1ère touche pour changer de côté.

Donner le ballon au joueur en attente.

Variantes:

Débuter avec la passe du côté gauche.

Ajouter la feinte du corps dans la réception de la 1ère passe.



Séance 4 (12-13 février 2017)

Échauffement WMP-0021 Coordination avec ballon

5 min.

Coordination avec ballon :

Distance: cône de départ et cône

central: 6 pas

Distance cône central et cône sur le

côté: 3 pas

Équipement :

Cônes et ballons

Animation

Coordination avec ballon (FC Metz 2) :

FC Metz 2:

Chaque joueur aux extrémités donne le ballon sur le côté droit.

Les joueurs vont chercher le ballon donné par le joueur en face.

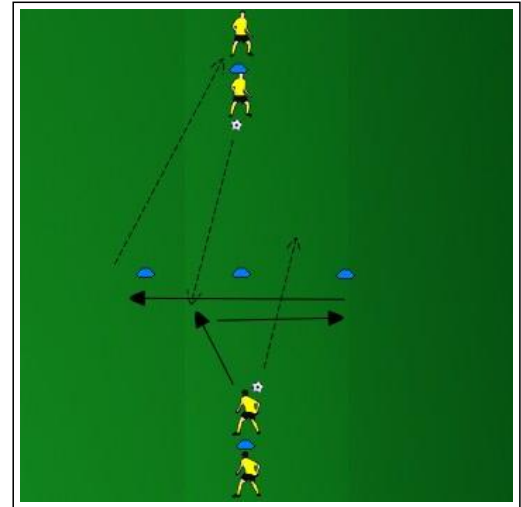
Les joueurs changent de direction avec le ballon sur la 1ère touche pour changer de côté.

Le joueur recharge de direction avant le cône (sans le contourner) et va au prochain cône pour donner le ballon de l'autre côté.

Variantes:

Débuter avec la passe du côté gauche.

Ajouter la feinte de corps dans la réception de la 1ère touche.



Échauffement WMP-0024 Coordination avec ballon

5 min.

Coordination avec ballon :

Distance: cône de départ et cône

central: 6 pas

Distance: cône central et cône sur le

côté: 3 pas

Animation

Coordination avec ballon (FC Metz 5):

Chaque joueur aux extrémités donne le ballon sur le côté droit.

Les joueurs vont chercher le ballon donné par le joueur en face.

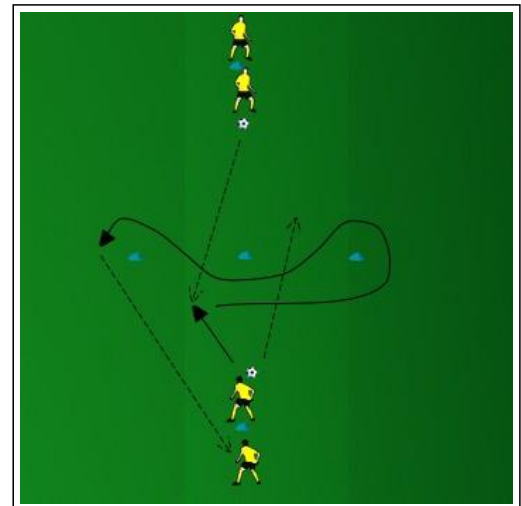
Les joueurs changent de direction avec le ballon sur la 1ère touche pour changer de côté.

Le joueur change de direction en contournant le cône et va contourner le cône côté opposé en protection (couverture du ballon) et donne le ballon d'où il est venu.

Variantes:

Débuter la passe du côté gauche.

Ajouter la feinte de corps dans la réception de la 1ère passe



Séance 4 (12-13 février 2017)

Technico-Tactique TAC-0010 Technico-Tactique

30 min.

Technico-Tactique :

Équipement :

Cônes, ballons et dossards

Animation

Mexicain progressif :

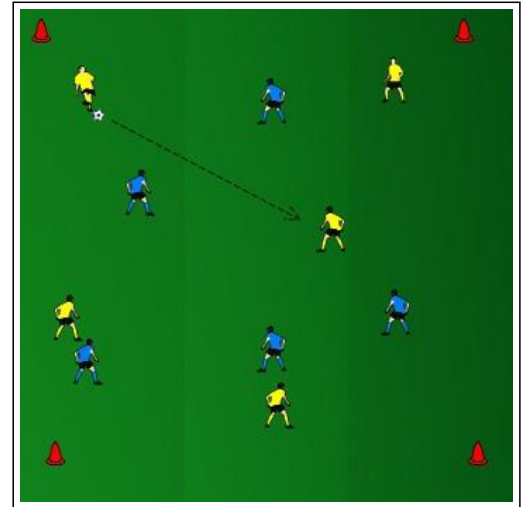
Consignes: 5 joueurs contre 5 joueurs en conservation avec des défenseurs passifs.

Variante:

- 1/3 des défenseurs sont actifs (peuvent enlever le ballon).
- 2/3 des défenseurs sont actifs (peuvent enlever le ballon).

Points d'interventions:

- Se déplacer pour chercher un angle de passe.
- Positionner son corps pour être face au jeu, dos à la ligne (joueurs sur les côtés).
- Le joueur au milieu cherche l'intervalle entre les adversaires.
- Voir avant de recevoir (prise d'information).
- Contrôler et passer loin de l'adversaire.
- Lire le jeu, voir ce que l'adversaire nous ouvre/ferme pour jouer en conséquence.



Match MAT-0004 Match

25 min.

Match :

Équipement :

Dossards, buts et ballons.

Match 7vs7 ou selon le nombre de joueurs:

25 minutes de jeu dont 15 avec corrections des grands principes de jeu.



Séance 5 (19-20 février 2017)

Plan de la séance

Échauffement :

- | | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> WMP-0001 - Échauffement Brésilien | 5 min. |
| <input type="checkbox"/> WMP-0033 - Échauffement Mexicain | 15 min. |

Match:

- | | |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> MAT-0004 - Match 7vs7 | 50 min. |
| <input type="checkbox"/> MAT-0005 - Retour au calme | 5 min. |

*Possibilité d'intégrer un exercice de finition après le match (couper un peu le temps de jeu) exemple page 1

Durée de la séance : 1 heure 15

Commentaires :

Séance 5 (19-20 février 2017)

Échauffement WMP-0001

Échauffement Brésilien

5 min.

Échauffement Brésilien :

Les joueurs se déplacent dans un espace donné

Les joueurs changent les allers avec les variantes

Animation

*Peut se faire en groupe (file indienne)

Échauffement Brésilien :

Jogging

Reculons: genoux fléchis, sur la plante des pieds, tronc légèrement penché vers l'avant, bassin bas

Déplacements latéraux type échelle (une fois de face, une fois de dos)

Skip droit: lever un genou entrecoupé de 2 petits pas, lever le bras opposé, le tronc bien droit

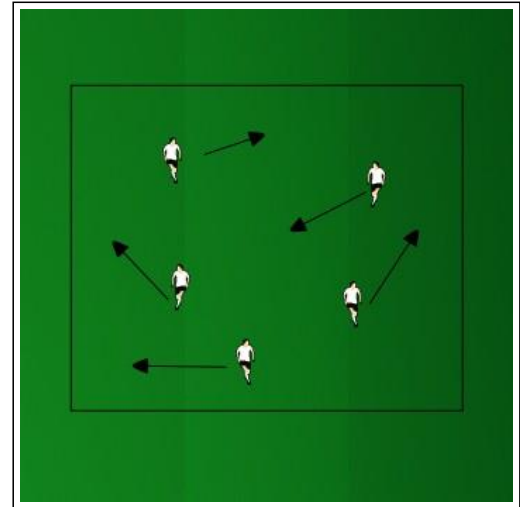
Skip adducteur: lever le genou en croisant

Skip fessier: lever le genou sur l'extérieur du corps

Ouvrir: lever le genou de l'intérieur du corps vers l'extérieur

Fermer: lever le genou de l'extérieur du corps vers l'intérieur

Passer: Ouvrir la hanche et faire le mouvement d'une passe



Échauffement WMP-0033

15 min.

Équipement :

Cônes, ballons et dossards

Animation**Échauffement Mexicain :**

Consignes: 5 joueurs contre 5 joueurs en conservation avec des défenseurs passifs.

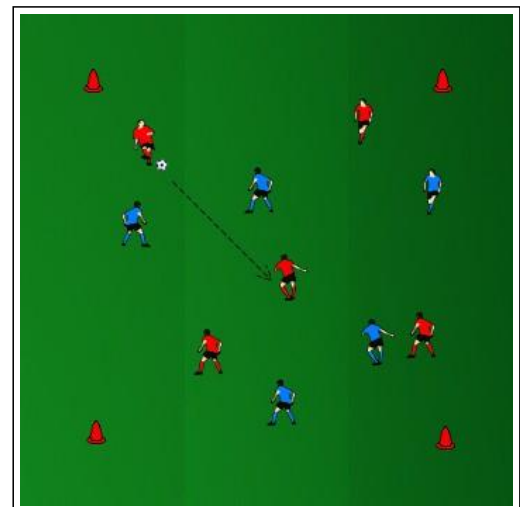
Variante:

Un joueur a le droit d'enlever le ballon,

2 joueurs ont le droit d'enlever le ballon, etc.

Points d'interventions :

- Se déplacer pour chercher un angle de passe.
- Positionner son corps pour être face au jeu, dos à la ligne (joueurs sur les côtés).
- Le joueur au milieu cherche l'intervalle entre les adversaires.
- Voir avant de recevoir (prise d'information).
- Contrôler et passer loin de l'adversaire.
- Lire le jeu, voir ce que l'adversaire nous ouvre/ferme pour jouer en conséquence.



Séance 5 (19-20 février 2017)

Match Match MAT-0004

50 min.

Match : Match 7vs7 ou selon le nombre de joueurs :

Équipement :

Dossards, buts et ballons.

25 minutes de jeu dont 15 avec corrections des grands principes de jeu.



Match MAT-0005

5 min.

Retour au calme :

Jogging léger pour relâcher les muscles

Étirement

Retour sur l'entraînement (thème, éléments clés, ...)

