

Planification des entraînements

1st Teamsports

www.1teamsports.ch

Jour/heure d'entraînement	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Juniors F					
10h - 12h	Contrôle du ballon (TE) Passes (TE) Coordination (CO)	Passes (TE) Têtes (TE) Tir au but (TE)	Réception et conservation du ballon (TE) Passes (TE) Dribbles (TE)	Passes (TE) Contrôle du ballon (TE) Dribbles (TE)	Coupe Mondial
13h - 14h	Tir au but (TE) Rapidité (CO)	Passé décisive (TA) Rapidité (CO)	1:1 - 2:2 (TA)	Passé décisive (TA)	
14h15 - 15h15	Forme de jeu (TE/TA) Passes (TE)	Forme de jeu (TE/TA) Stratégie de jeu	Forme de jeu (TE/TA) Forme de jeu avec N	Forme de jeu (TE/TA) Créativité (TE/TA)	
Juniors E					
10h - 12h	Réception et conservation du ballon (TE) Passes (TE) Rapidité (CO)	Têtes (TE) Passes (TE) Souplesse (CO)	Forme de jeu (TE/TA) Stratégie de jeu	Contrôle du ballon (TE) Passes (TE) Tir au but (TE)	Coupe Mondial
13h - 14h	Forme de jeu (TE/TA) Créativité (TE/TA)	Jeu de pyramide (CO/TE/TA)	Passes (TE) Dribbles (TE)	Forme de jeu (TA) Jeu offensif	
14h15 - 15h15	Forme de jeu (TE/TA) Stratégie de jeu	Forme de jeu (TA) Jeu offensif	Forme de jeu (TE/TA) Créativité (TE/TA)	Forme de jeu (TE/TA) Stratégie de jeu	
Juniors D					
10h - 12 h	Contrôle du ballon (TE) Passes (TE) Têtes (TE) Rapidité (CO)	Réception et conservation du ballon (TE) Passes (TE) Coordination (CO) Rapidité (CO)	Têtes (TE) Tir au but (TE) Rapidité (CO) Passes (TE)	Dribbles (TE) Passes (TE) Coordination (CO)	Coupe Mondial
13h - 14h	Forme de jeu (TE/TA) Stratégie de jeu	Forme de jeu (TA) Jeu offensif	Forme de jeu (TE)	Jeu de pyramide (CO/TE/TA)	
14h15 - 15h15	Forme de jeu (TE/TA) Créativité (TE/TA)	Forme de jeu (TA) Sureffectif/souseffectif	Forme de jeu (TE/TA) Stratégie de jeu	Forme de jeu (TE/TA) Forme de jeu (TA)	