

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N°**/Nr | **Date**/Datum | **Lieu**/Ort | **Temps**/Zeit |
| **Thème**/Thema |  | **Entraîneur**/Trainer |  |
| **Equipe**/Mannschaft |  | **Nb joueurs/**Anzahl Spieler |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Objectif(s) d’entraînement**/ Trainingsziel(e) | | | | |
| **Echauffement spécifique** / Tchoukballspezifisches Aufwärmen | | | | |
| Matériel : | | | | |
| **Renforcement** / Kräftigen | | | | |
| Matériel : | | | | **Temps**/Zeit |
| **Prise de contact avec le ballon** / Ballgewöhnung | | | | |
| **N°**/Nr | | | Matériel : | **Temps**/Zeit |
|  |  |  |
| **Phase principale** / Hauptteile | | | | |
| **N°**/Nr | | | Matériel : | **Temps**/Zeit |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Phase principale** / Hauptteile | | | | |
| **N°**/Nr | | | Matériel : | **Temps**/Zeit |
|  |  |  |
| **N°**/Nr | | | Matériel : | **Temps**/Zeit |
|  |  |  |
| **N°**/Nr | | | Matériel : | **Temps**/Zeit |
| **Retour au calme** / Ausklang | | | | **Temps**/Zeit |
| Matériel : | | | |  |
| **Rapport de blessure /** Verletzungsbericht | | | | |
|  | | | | |
| **Informations et remarques à l’équipe** / Infos und Bemerkungen an die Mannschaft | | | | |
|  | | | | |