

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


Objectif(s) d'entraînement/ Trainingsziel(e)

Echauffement spécifique / Tchoukballspécifisches Aufwärmen


Renforcement / Kräftigen

	Temps/Zeit
--	-------------------

Prise de contact avec le ballon / Ballgewöhnung

N°/Nr _____		Temps/Zeit
		

Phase principale / Hauptteile

N°/Nr _____		Temps/Zeit
		

Phase principale / Hauptteile

N°/Nr _____



Temps/Zeit

N°/Nr _____



Temps/Zeit

N°/Nr _____



Temps/Zeit

N°/Nr _____



Temps/Zeit

Retour au calme / Ausklang

Temps/Zeit

Informations et remarques à l'équipe / Infos und Bemerkungen an die Mannschaft