

# HGC PAGE PRATIQUE DE LA PLANIFICATION



ÉQUIPE:

DATE: LOCATION/LIEU:

DLTA ÉTAPE

HEURE

NOTES DE SÉCURITÉ

NOTES DE JOUEUR:

BUT(S) D'ENTRAÎNEMENT

MOTS D'INTRODUCTION:

## L'échauffement

EXERCICE/DIAGRAMME	TEMPS	EXPLICATION/ MOTS D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE
L'échauffement physique			
l'échauffement des habiletés.			

## Développement Des Habilités

EXERCICES	TEMPS	RAISON	ÉQUIPEMENT NECESSAIRE
Exercice 1			
progression ou exercice 2			



## Les habiletés en contexte / petits matchs

EXERCICES	TEMPS	RAISON	ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE
Exercice 1			
Exercice 2			

## EXERCICES DE RÉCUPÉRATION

EXERCICES	TEMPS	RAISON	ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE
EXERCICES DE RÉCUPÉRATION 1			

RÉFLEXIONS FINALES:

Réflexion d'entraînement
est-ce que les objectifs d'apprentissage ont été réussis
Voudrais-tu changer quelque chose?
Ce qui a fonctionné bien?/ les points forts
Qu'est-ce qui était difficile? Pourrais-je faire quelque chose mieux?



ÉQUIPE