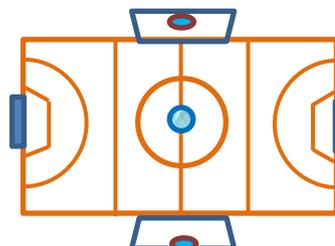
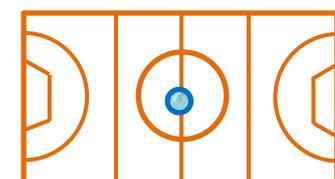
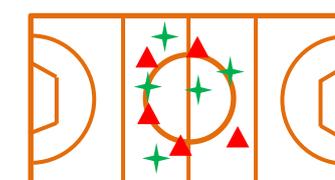
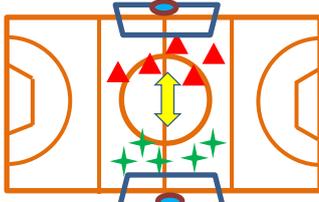
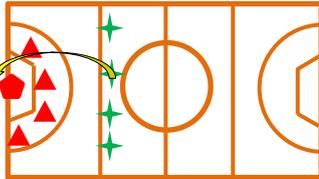
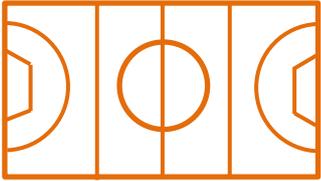
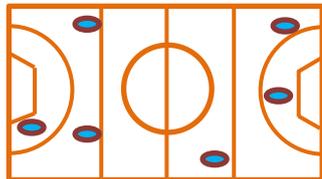
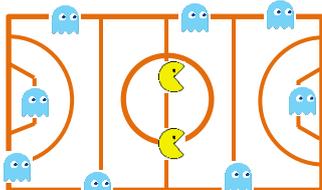
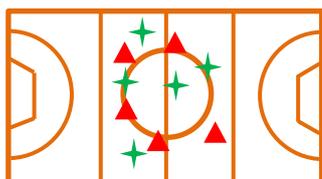


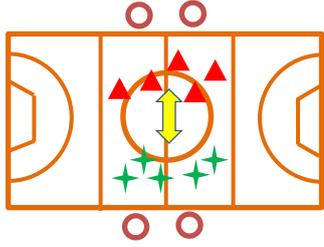
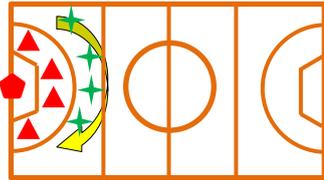
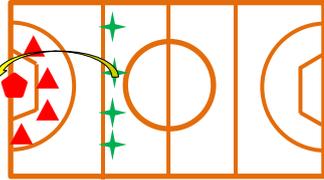
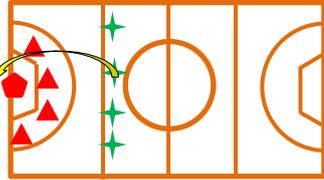
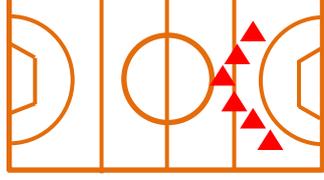
<b>Date</b> 22.08.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistants</b> Stefan, Fabienne
<b>Groupe</b> 11 personnes, dont 9 joueurs (2 piétons, 3 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 2 valides) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Plusieurs aspect du rafroball		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, 2 piquets, 2 cerceaux, 2 zones provisoires	
<b>Objectif</b> Rejouer ensemble au rafroball, définir les rôles			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 4 fauteuil roulants, 2 buts derrière la ligne de fond, 1 ballon d'eau au milieu de la salle, tous les cerceaux.		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Discuter du nouveau capitaine: - Il doit pouvoir mener une équipe. - Il doit être soutenu de l'équipe. - Il est l'interlocuteur avec l'arbitre et les joueurs. - Il doit pouvoir garder son calme. Bref: Il doit être exemplaire.		
18:15	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc.		
18:25	<b>Exercice: Balle d'eau</b> Placer la balle d'eau au centre de la salle. Répartir des cerceaux autour de la balle. Les ballons de rafroball de chaque équipe sont au sol. Jouer selon les règles de rafroball. Viser la balle d'eau avec le ballon de rafroball pour le faire sortir du cercle. Seuls les moteurs ont le droit de chercher le ballon dans le cercle.		
18:35	<b>Exercice: 10 passes</b> Définir un espace (cercle). Les joueurs des deux équipes se font des passes. Le ballon ne doit pas sortir du terrain. Important: pas de contact!		

18:45	<p><b>Exercice:</b> Petit match Définir deux zones provisoires sur les côtés du terrain. Remplacer les gardiens par deux cerceaux fixé en haut d'un piquet. Si le cerceau tombe, c'est but!</p>	
19:00	Pause	
19:05	<p><b>Exercice:</b> Attaque courte Alterner le gardien (Patrick et Daniel). Rester grouper en défense. Trouver la faille en attaque.</p>	<p>2 piquets avec cerceau 2 zones provisoires</p>
19:25	<p><b>Match</b> sur deux buts.</p>	
19:40	<p><b>Fin de l'entraînement</b> Feedback de la leçon et présentation de la suivante. Préparer le Haka.</p>	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

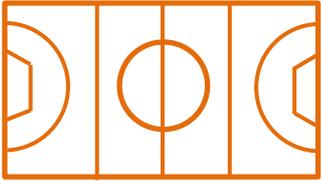
**Légende:**

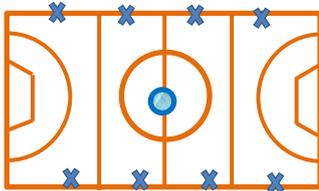
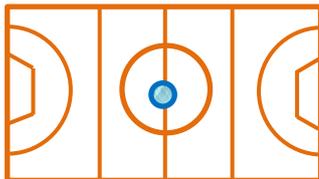
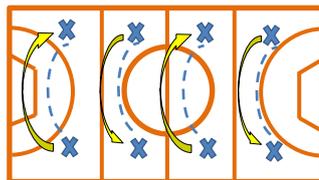
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

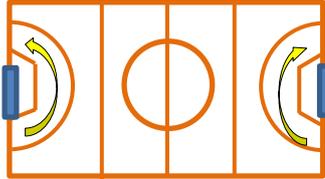
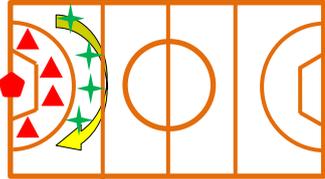
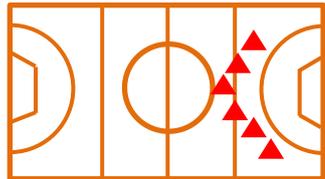
<b>Date</b> 29.08.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistants</b> Stefan, Fabienne
<b>Groupe</b> 12 personnes, dont 10 joueurs (2 piétons, 4 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 2 valides) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Joueur qui dirige l'attaque. Gardien qui soutient son équipe en défense.		<b>Matériel</b> 12 cerceaux, 2 buts, 3 fauteuils, assiettes de marquage, 10 piquets	
<b>Objectif</b> Un joueur dirige l'attaque.			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 3 fauteuil roulants, 2 buts derrière la ligne de fond, Répartir 6 piquets avec cerceau près des lignes de terrain.		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement. Objectif: Respecter les distances. Aucun contact.	6 piquets avec cerceau	
18:10	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:20	<b>Echauffement: Pac Man</b> Deux joueurs sont Pac Man, les autres les fantômes. Les fantômes doivent coincer (ne pas toucher) les Pac Man, tous les joueurs se déplacent uniquement sur les lignes de la salle. Aucun dépassement autorisé. Les Pac Man peuvent lancer des ballons contre les fantômes. Si ces derniers sont touchés, ils doivent rejoindre le point central avant de revenir en jeu.		
18:20	<b>Exercice: 10 passes</b> Définir un espace restreint (cercle), dans lequel les joueurs des deux équipes se font des passes. Le ballon ne doit pas sortir du terrain. - 10 passes successives rapportent 1 point. - Au moins 1 mètre de distance entre chaque passe Important: pas de contact!		
		1 ballon	

18:45	<p><b>Exercice:</b> Petit match Placer deux cerceaux sur le sol de chaque côté (buts). Le ballon doit rebondir dans le cerceau pour marquer un point.</p>	
19:00	Pause	
19:05	<p><b>Exercice:</b> Attaque mobile: changement de côté Les attaquants font circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain.</p>	<p>4 cerceaux 1 ballon</p> 
19:15	<p><b>Exercice:</b> Attaque courte Accent sur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gardien: être prêt au bon moment.</li> <li>- Défense: fermée</li> <li>- Attaque: choix libre</li> </ul>	
19:25	<p><b>Match</b> sur 2 buts (2 x 7 minutes)</p>	
19:40	<p><b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

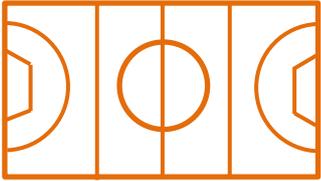
## Légende:

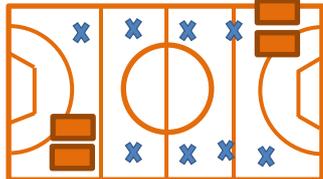
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

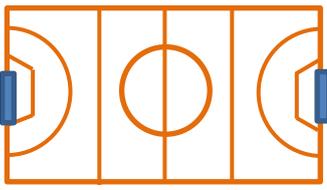
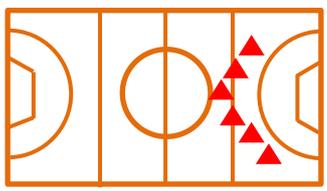
<b>Date</b> 05.09.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistants</b> Stefan, Fabienne
<b>Groupe</b> 13 personnes, dont 11 joueurs (3 piétons, 4 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 2 valides) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Désigner un leader dans l'équipe.		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, 2 anneaux, 8 piquets, assiettes de marquage	
<b>Objectif</b> Un joueur dirige l'attaque.			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 4 fauteuils roulants, 2 buts derrière la ligne de fond.		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement. Objectif: Désigner un leader.	1 balle d'eau avec anneau 8 piquets contre le mur 5 assiettes près de chaque piquet	
18:10	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:20	<b>Echauffement: Balle d'eau</b> Viser la balle d'eau avec le ballon de rafroball pour le faire sortir du cercle. Seuls les moteurs ont le droit de chercher le ballon dans le cercle.		
18:35	<b>Exercice: Déplacement</b> Un leader par groupe. Celui-ci choisit la manière d'atteindre l'autre côté du terrain. Jouer selon les règles du rafroball. Types de déplacement: - Se positionner, puis effectuer la passe. - Un seul joueur se déplace vers l'autre piquet et reçoit une longue passe, puis le reste de l'équipe le rejoint. - Tout l'équipe se déplace ensemble. Coordonner le déplacement en fonction l'objectif. Changer de leader à chaque déplacement d'un côté à l'autre.	8 ballons 1 balle d'eau 3 cerceaux (autour du ballon)	
			
		8 piquets Tous les cônes disposés en arc de cercle 2 ballons	

18:45	<p><b>Exercice:</b> Déplacement II        Même exercice, mais devant la zone et sans défenseur. Stefan et Christophe dans les buts.</p>	
19:00	Pause	2 ballons
19:05	<p><b>Exercice:</b> Attaque mobile: changement de côté        Les attaquants font circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain.        Stefan et Christophe dans les buts.</p>	
19:15	<p><b>Exercice:</b> Attaque mobile: changement de côté II        Même exercice, mais avec Daniel au but.</p>	1 ballon
19:25	<p><b>Match</b> sur deux buts, 2 x 7 minutes        Daniel est joueur pendant la première période, gardien pendant la seconde.        Observer l'attaquant qui dirige l'attaque.</p>	
19:40	<p><b>Fin de l'entraînement</b>        Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.        Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

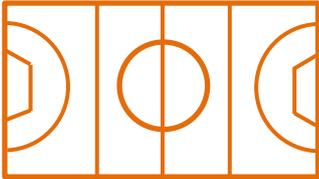
**Légende:**

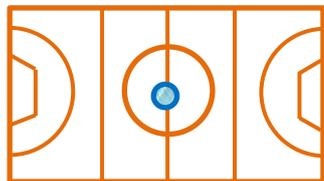
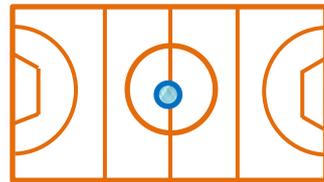
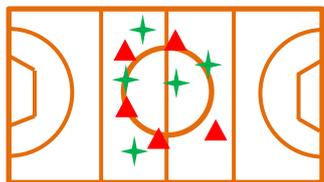
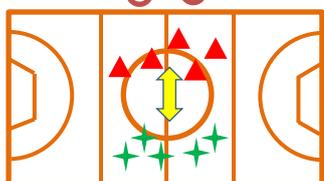
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

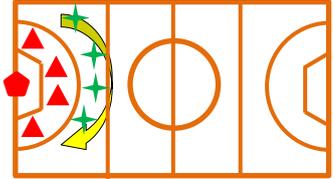
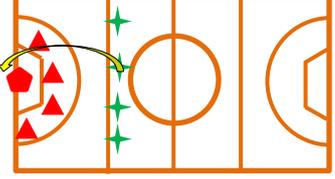
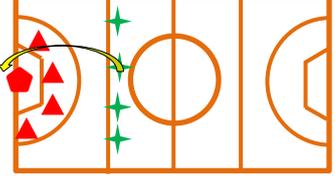
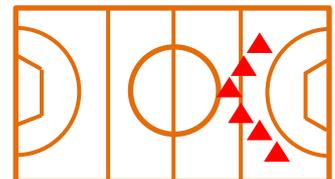
<b>Date</b> 12.09.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistants</b> Stefan, Fabienne
<b>Groupe</b> 13 personnes, dont 11 joueurs (3 piétons, 4 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 2 valides) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Apprendre à se connaître		<b>Matériel</b> 8 piquets, 4 tapis	
<b>Objectif</b> Connaître le handicap et les difficultés de chacun.			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 4 fauteuils roulants, 2 buts derrière la ligne de fond.	 8 piquets 4 tapis	
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement. Objectif: Désigner un leader.		
18:10	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:20	<b>Echauffement:</b> Parcours d'obstacles		
18:35	<b>Explication</b> des différents postes <ul style="list-style-type: none"> <li>- hémiplégie</li> <li>- IMC (Muriel)</li> <li>- paralysie (Titus)</li> <li>- IMC (Patrick)</li> <li>- IMC (Daniel W.)</li> <li>- Daniel F.</li> <li>- moteurs</li> <li>- joueurs valides</li> </ul>		
18:45	<b>Exercice:</b> Réaliser le parcours avec d'autres handicaps. Exemple: <ul style="list-style-type: none"> <li>- le moteur est aveugle et doit faire confiance à un coéquipier.</li> <li>- jouer avec une seule moitié du corps valide.</li> </ul>		
19:00	Pause		
19:05	<b>Match:</b> Jouer avec d'autres handicaps.		

19:20	<b>Match</b> sur deux buts, 2 x 7 minutes Daniel est joueur pendant la première période, gardien pendant la seconde. Prendre garde que chaque joueur participe de manière égale au jeu.	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

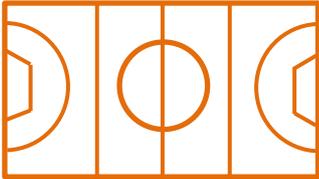
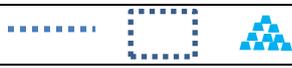
**Légende:**

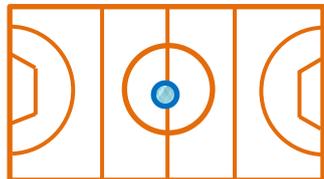
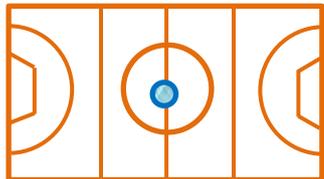
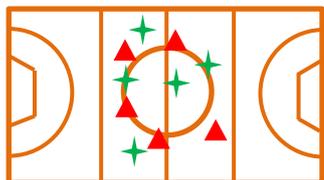
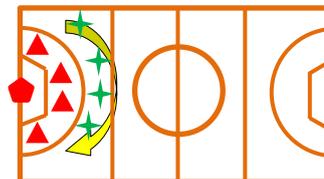
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

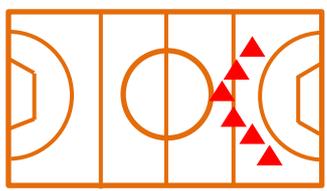
<b>Date</b> 19.09.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteurs</b> Stefan, Fabienne <b>Assistants</b> -
<b>Groupe</b> 13 personnes, dont 11 joueurs (3 piétons, 4 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 2 valides) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Porter le jeu vers l'attaque.		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, 3 cerceaux	
<b>Objectif</b> Un joueur dirige l'attaque.			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 4 fauteuils roulants, 2 buts derrière la ligne de fond.		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement. Objectif: Rester à bonne distance. Pas de contact.	6 piquets avec cerceau	
18:10	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:20	<b>Echauffement: Balle d'eau</b> Viser la balle d'eau avec le ballon de rafroball pour le faire sortir du cercle. Seuls les moteurs ont le droit de chercher le ballon dans le cercle.		
18:35	<b>Exercice: 10 passes</b> Définir un espace restreint (cercle), dans lequel les joueurs des deux équipes se font des passes. Le ballon ne doit pas sortir du terrain. - 10 passes successives rapportent 1 point. - Au moins 1 mètre de distance entre chaque passe Important: pas de contact!	8 ballons 1 balle d'eau 3 cerceaux (autour du ballon)	
18:45	<b>Exercice: Petit match</b> Placer deux cerceaux sur le sol de chaque côté (buts). Le ballon doit rebondir dans le cerceau pour marquer un point		
19:00	Pause		
		1 ballon 4 cerceaux	

19:05	<b>Exercice:</b> Attaque mobile: changement de côté Les attaquants font circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain.	
19:15	<b>Exercice:</b> Attaque courte Accent sur: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gardien: être prêt au bon moment.</li> <li>- Défense: fermée</li> <li>- Attaque: choix libre</li> </ul>	
19:25	<b>Match</b> sur 2 buts (2 x 7 minutes)	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

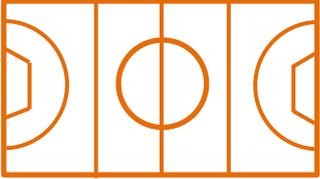
## Légende:

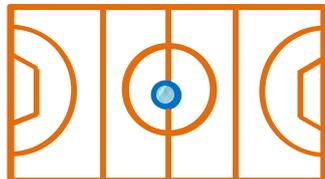
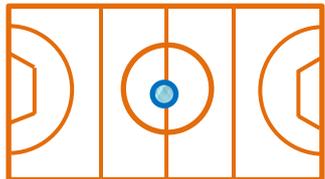
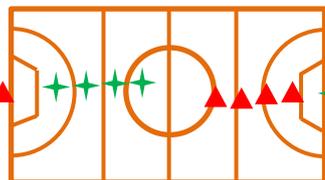
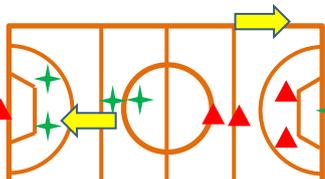
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

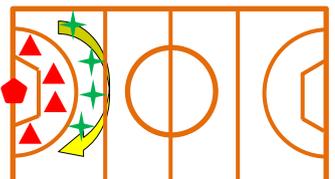
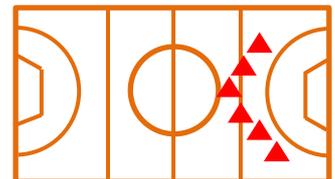
<b>Date</b> 17.10.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistants</b> Stefan, Fabienne
<b>Groupe</b> 14 personnes, dont 12 joueurs (3 piétons, 4 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 3 valides) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Porter le jeu vers l'attaque.		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, 3 cerceaux, 2 buts	
<b>Lektionsziel</b> Porter le jeu vers l'attaque.			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 4 fauteuils roulants, 2 buts derrière la ligne de fond.		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement. Objectif: Rester à bonne distance. Pas de contact.	6 piquets avec poteau	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Balle d'eau</b> Viser la balle d'eau avec le ballon de rafroball pour le faire sortir du cercle. Seuls les moteurs ont le droit de chercher le ballon dans le cercle.		
18:25	<b>Exercice: 10 passes</b> Définir un espace restreint (cercle), dans lequel les joueurs des deux équipes se font des passes. Le ballon ne doit pas sortir du terrain. - 10 passes successives rapportent 1 point. - Au moins 1 mètre de distance entre chaque passe Important: pas de contact!	8 ballons 1 balle d'eau 3 cerceaux (autour du ballon)	
18:40	<b>Exercice: Attaque mobile: changement de côté</b> Les attaquants font circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain.		
19:00	Pause		
		4 cerceaux 1 ballon	

19:05	<b>Match</b> sur 2 buts (2 x 7 minutes)	
19:25	<b>Discussion</b> Désigner un capitaine: Sascha ou Stefan. Divers.	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

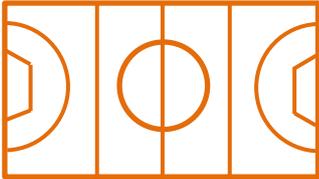
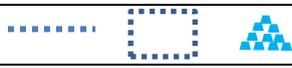
## Légende:

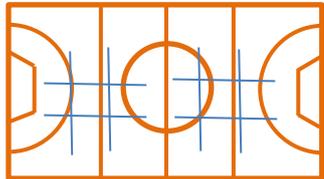
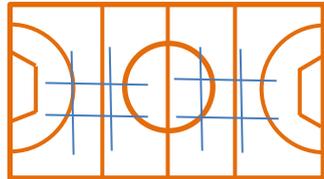
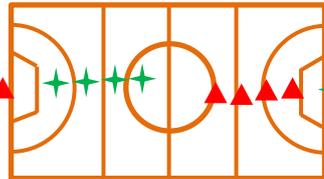
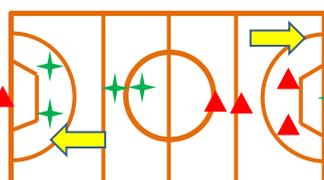
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

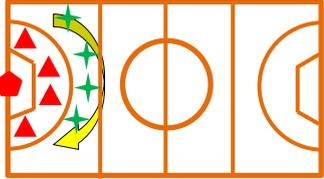
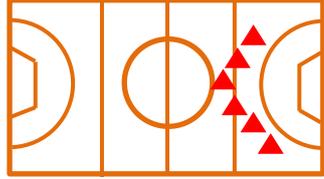
<b>Date</b> 24.10.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Stefan <b>Assistant</b> -
<b>Groupe</b> 10 personnes, dont 9 joueurs (2 piétons, 4 en fauteuil, 1 en fauteuil avec moteur, 2 valides) et 1 moteur			
<b>Thème</b> Entraîner le gardien et la défense.		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, 3 cerceaux, 2 buts	
<b>Objectif</b> Défense collective			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 4 fauteuils roulants, 2 buts derrière la ligne de fond.		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement.	6 piquets avec cerceau	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Balle d'eau</b> Viser la balle d'eau avec le ballon de rafroball pour le faire sortir du cercle. Seuls les moteurs ont le droit de chercher le ballon dans le cercle.		
18:25	<b>Exercice: Tir au but</b> Former deux équipes avec un gardien. Les joueurs sont en colonne et tirent depuis le point de pénalty les uns après les autres. Si le joueur marque, il effectue son prochain tir depuis plus loin. Dans le cas contraire, il se rapproche du but. Après 10 minutes, les deux équipes changent de côté et tirent sur l'autre gardien. A la fin du jeu, les deux gardiens s'affrontent lors d'une séance de tir au but à deux. Pour varier le jeu, il est également possible de tirer depuis un côté.	8 ballons 1 balle d'eau 3 cerceaux (autour du ballon)	
			
		2 ballons	
18:40	<b>Exercice: Tir au but avec passe</b> Même exercice mais par deux. Se faire des passes avant de tirer. Le gardien doit se réorienter rapidement.		
18:55	Pause		

<p>19:00</p>	<p><b>Exercice:</b> Attaque mobile: changement de côté                  Les attaquants font circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain.                  Le gardien essaie de soutenir la défense.</p>	
<p>19:25</p>	<p><b>Match</b> sur deux buts (2 x 7 minutes)</p>	<p>1 ballon</p>
<p>19:40</p>	<p><b>Fin de l'entraînement</b>                  Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.                  Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Ranger le matériel.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Ranger les vestiaires .</p>	

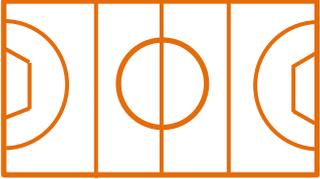
## Légende:

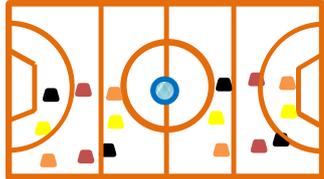
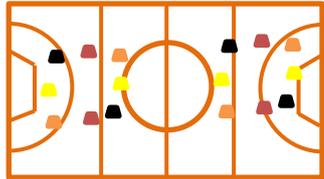
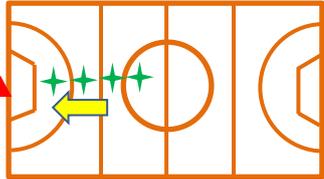
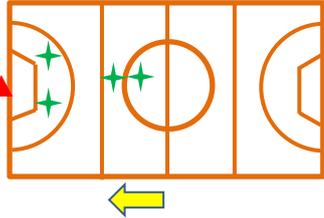
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

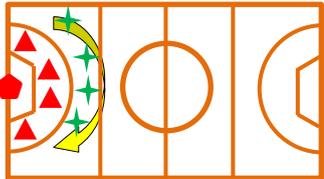
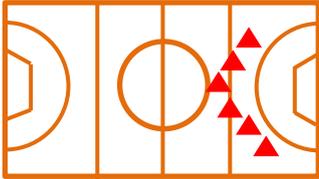
<b>Date</b> 31.10.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 11 personnes, dont 9 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 1 valide) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Entraîner le gardien et la défense.		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, 3 cerceaux, 2 buts	
<b>Objectif</b> Défense collective			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 4 fauteuils roulants, 2 buts derrière la ligne de fond.		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement.	8 lignes dessinées sur le terrain (un joueur doit avoir place dans le carré)	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Tic-tac-toe</b> Dessiner deux grilles sur le terrain. Former deux groupes de trois personnes par grille. L'objectif est de créer le premier un alignement horizontalement, verticalement ou en diagonale.		
18:25	<b>Exercice: Tir au but</b> Former deux équipes avec un gardien. Les joueurs sont en colonne et tirent depuis le point de pénalty les uns après les autres. Si le joueur marque, il effectue son prochain tir depuis plus loin. Dans le cas contraire, il se rapproche du but. Après 10 minutes, les deux équipes changent de côté et tirent sur l'autre gardien. A la fin du jeu, les deux gardiens s'affrontent lors d'une séance de tir au but à deux. Pour varier le jeu, il est également possible de tirer depuis un côté.	 2 ballons	
18:40	<b>Exercice: Tir au but avec passe</b> Même exercice mais par deux. Se faire des passes avant de tirer. Le gardien doit se réorienter rapidement.		

18:55	Pause	
19:00	<b>Exercice:</b> Attaque mobile: changement de côté Les attaquants font circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain. Le gardien essaie de soutenir la défense.	 1 ballon
19:25	<b>Match</b> sur deux buts (2 x 7 minutes)	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

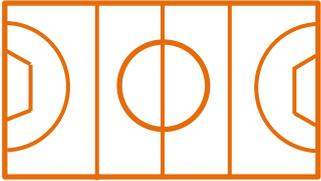
## Légende:

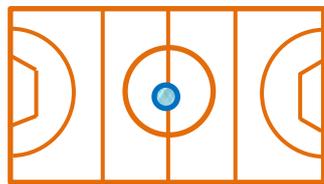
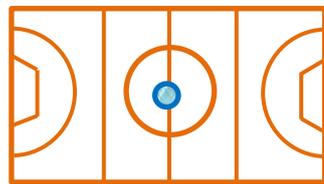
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

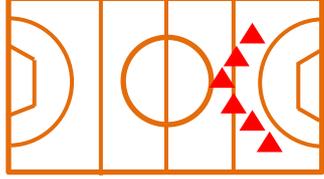
<b>Date</b> 28.11.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 9 personnes, dont 8 joueurs (2 piétons, 4 en fauteuil, 1 en fauteuil avec moteur, 1 valide) et 1 moteur			
<b>Thème</b> Entraîner le gardien et la défense.		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, cônes, 2 buts	
<b>Objectif</b> Défense collective			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> Un seul but: 2,30 x 1,85 m (largeur/hauteur).		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement.	2x cônes disposés en cercle; une paire de chaque couleur par cercle	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement:</b> A la recherche des cônes Former deux équipes. Tous les joueurs se trouvent d'un côté de la salle. Au signal, ils se déplacent de l'autre côté de la salle et se positionnent chacune à hauteur de deux cônes de même couleur. Attention: il est interdit de traverser le cercle central.		
18:25	<b>Exercice:</b> Tir au but Former deux équipes avec un gardien. Les joueurs sont en colonne et tirent depuis le point de pénalty les uns après les autres. Si le joueur marque, il effectue son prochain tir depuis plus loin. Dans le cas contraire, il se rapproche du but. Après 10 minutes, les deux équipes changent de côté et tirent sur l'autre gardien. A la fin du jeu, les deux gardiens s'affrontent lors d'une séance de tir au but à deux. Pour varier le jeu, il est également possible de tirer depuis un côté.	 2 ballons	
18:40	<b>Exercice:</b> Tir au but avec passe Même exercice mais par deux. Se faire des passes avant de tirer. Le gardien doit se réorienter rapidement.		

18:55	Pause	
19:00	<b>Exercice:</b> Attaque mobile: changement de côté Les attaquants font circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain. Le gardien essaie de soutenir la défense.	 1 ballon
19:25	<b>Match</b> sur deux buts (2 x 7 minutes)	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

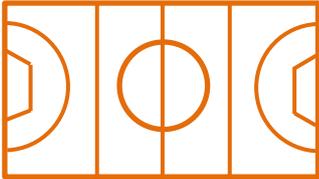
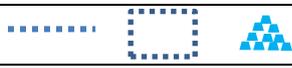
## Légende:

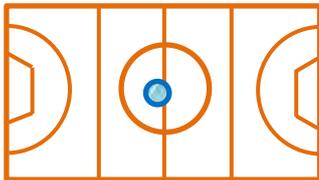
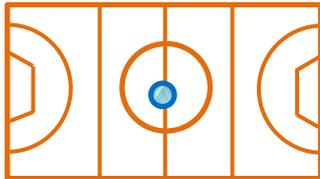
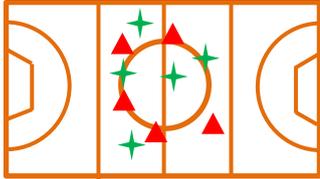
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

<b>Date</b> 12.12.2017	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 22 personnes, dont 19 joueurs (3 piétons, 4 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 3 valides + 7 joueurs de Fribourg) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Match amical		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, 2 buts	
<b>Objectif</b> Match amical			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts: 2,12 x 2,14 m (largeur/hauteur).	 1 balle d'eau	
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement.		
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Balle d'eau</b> Former deux groupes (mélanger les deux équipes), chacun disposé dans une moitié de terrain. Viser la balle d'eau avec le ballon de rafroball pour le faire sortir du cercle. Jouer selon les règles du rafroball.	 1 balle d'eau	
18:20	<b>Echauffement: Entraîner les gardiens.</b> Tirs au but à tour de rôle.		
18:25	<b>Match:</b> Présentation des joueurs et des forces de chaque équipe.		
18:35	<b>Match:</b> Premier tiers-temps (15 minutes) Arbitre principal: Laurent Juge de ligne: Miriam		
18:50	Pause		
19:00	<b>Match:</b> Deuxième tiers-temps (15 minutes) Arbitre principal: Sascha Juge de ligne: Laurent		
19:15	Pause		

<p>19:20</p>	<p><b>Match:</b> Troisième tiers-temps (15 minutes)          Arbitre principal: Laurent          Juge de ligne: Christophe</p>	
<p>19:40</p>	<p><b>Fin de l'entraînement</b>          Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.          Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Ranger le matériel.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Ranger les vestiaires.</p>	

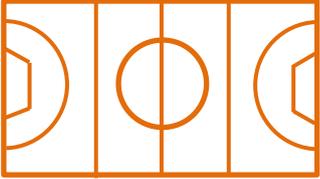
## Légende:

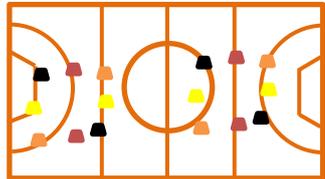
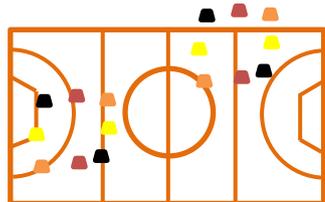
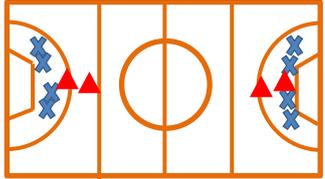
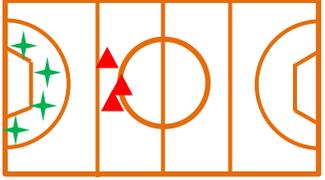
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

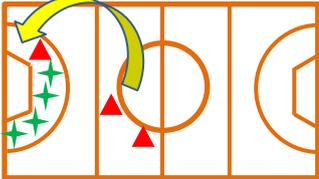
<b>Date</b> 09.01.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 13 personnes, dont 11 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 3 valides) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Préparation au premier match		<b>Matériel</b> 1 balle d'eau, 2 buts	
<b>Objectif</b> Préparation au premier match			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 1,94 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présenter les contenus de l'entraînement. - Nouvelles règles pour le championnat - Présence au premier match - Organisation du match à domicile (04.02.2018)	1 balle d'eau	
18:15	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:25	<b>Echauffement: Balle d'eau</b> Deux équipes. Viser la balle d'eau avec le ballon de rafroball pour le faire sortir du cercle. Jouer selon les règles du rafroball.		
18:35	<b>Explication</b> des nouvelles règles	1 balle d'eau	
18:45	<b>Exercice: 10 passes</b> Définir un espace restreint (cercle), dans lequel les joueurs des deux équipes se font des passes. Le ballon ne doit pas sortir du terrain. - 10 passes successives rapportent 1 point. - Au moins 1 mètre de distance entre chaque passe Important: pas de contact!		
18:55	Pause		
19:00	<b>Match: 15 minutes</b> Thèmes: communication en défense, jeu collectif en attaque.		

19:15	Conseils et changements à apporter sur le terrain. Intégrer Daniel et Patrick également en tant que joueur.	
19:20	<b>Match:</b> 15 minutes Thèmes: mise en œuvre des conseils et engagement dans le jeu	
19:35	Remerciements et cadeaux pour l'implication de chaque joueur en 2017.	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

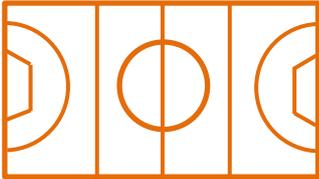
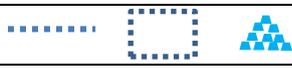
**Légende:**

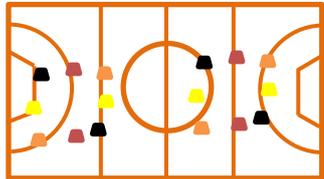
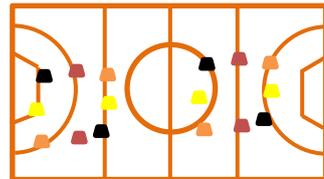
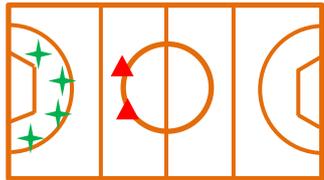
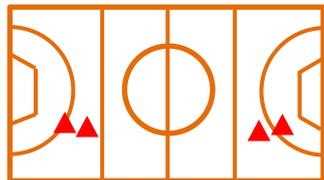
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

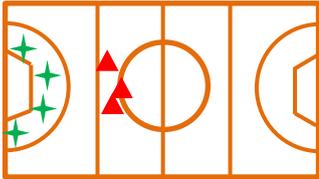
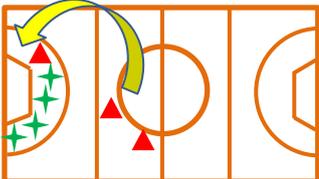
<b>Date</b> 16.01.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 12 personnes, dont 10 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur, 2 valides) et 2 moteurs			
<b>Thèmes</b> Feedback sur le premier match. Amélioration de l'attaque.		<b>Matériel</b> 2 buts, 16 cônes, 12 piquets	
<b>Objectif</b> Préparation			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 1,94 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Analyse du premier match: - Bonne défense - Amélioration en attaque	2x cônes disposés en cercle; une paire de chaque couleur par cercle	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:10	<b>Echauffement:</b> A la recherche des cônes Former deux équipes. Tous les joueurs se trouvent d'un côté de la salle. Au signal, ils se déplacent de l'autre côté de la salle et se positionnent chacune à hauteur de deux cônes de même couleur. Attention: il est interdit de traverser le cercle central.	2x cônes disposés en cercle; une paire de chaque couleur par cercle	
18:20	<b>Exercice:</b> Tir par-dessus le moteur Le joueur avec moteur se trouve devant le but entre les deux piquets. Les autres joueurs tirent par-dessus le moteur.		
18:30	<b>Exercice:</b> A la recherche des failles Le joueur avec moteur doit trouver la faille dans la défense. Tous les coéquipiers l'aident en feignant la défense ou en la déplaçant d'un côté pour attaquer de l'autre. D'abord sans ballon, puis avec ballon.	12 piquets 	

18:40	<b>Exercice:</b> Bloquer un côté Bloquer une équipe d'un côté pour attaquer de l'autre. Combiner les différentes attaques.	
18:50	Pause	
18:55	<b>Match:</b> 10 minutes Mettre en œuvre ce qui a été appris.	
19:10	<b>Match:</b> 10 minutes Arbitre: Sascha	
19:25	<b>Match:</b> 10 minutes Arbitre: Miriam	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45 20:00	Ranger le matériel. Ranger les vestiaires.	

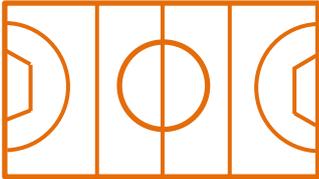
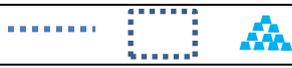
## Légende:

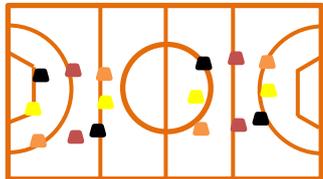
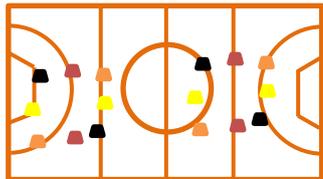
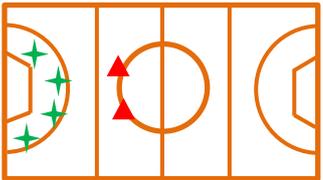
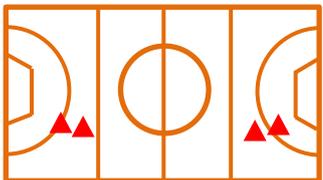
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

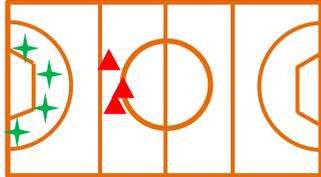
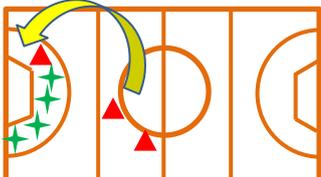
<b>Date</b> 23.01.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 10 personnes, dont 9 joueurs (2 piétons, 3 en fauteuil, 1 en fauteuil avec moteur, 3 valides) et 1 moteur			
<b>Thema</b> Amélioration de l'attaque. Communication en défense		<b>Matériel</b> 2 buts, 16 cônes	
<b>Objectif</b> Préparation			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,17 x 2,14 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Analyse du premier match: - Amélioration en attaque - Communication en défense	2x cônes disposés en cercle; une paire de chaque couleur par cercle	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:10	<b>Echauffement:</b> A la recherche des cônes Former deux équipes. Tous les joueurs se trouvent d'un côté de la salle. Au signal, ils se déplacent de l'autre côté de la salle et se positionnent chacune à hauteur de deux cônes de même couleur. Attention: il est interdit de traverser le cercle central.		
18:20	<b>Exercice:</b> Défense Communication en défense. De l'intérieur vers l'extérieur.		
18:30	<b>Exercice:</b> Tir par-dessus le moteur Le joueur avec moteur se trouve devant le but entre les deux piquets. Les autres joueurs tirent par-dessus le moteur.		

18:40	<b>Exercice:</b> A la recherche des failles Le joueur avec moteur doit trouver la faille dans la défense. Tous les coéquipiers l'aident en feignant la défense ou en la déplaçant d'un côté pour attaquer de l'autre. D'abord sans ballon, puis avec ballon.	
18:55	Pause	
19:00	<b>Exercice:</b> Bloquer un côté Bloquer une équipe d'un côté pour attaquer de l'autre.	
19:15	<b>Match</b>	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

## Légende:

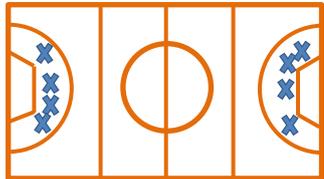
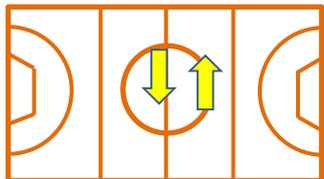
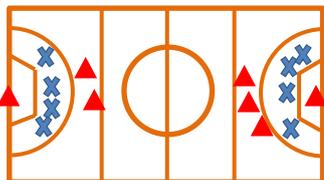
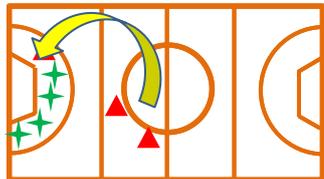
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

<b>Date</b> 30.01.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 11 personnes, dont 10 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 1 en fauteuil avec moteur, 3 valides) et 1 moteur			
<b>Thema</b> Amélioration de l'attaque. Communication en défense		<b>Matériel</b> 2 buts, 16 cônes	
<b>Objectif</b> Préparation			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,17 x 2,14 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Analyse du premier match: - Amélioration en attaque - Communication en défense	2x cônes disposés en cercle; une paire de chaque couleur par cercle	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:10	<b>Echauffement:</b> A la recherche des cônes Former deux équipes. Tous les joueurs se trouvent d'un côté de la salle. Au signal, ils se déplacent de l'autre côté de la salle et se positionnent chacune à hauteur de deux cônes de même couleur. Attention: il est interdit de traverser le cercle central.		
18:20	<b>Exercice:</b> Défense Communication en défense. De l'intérieur vers l'extérieur.		
18:30	<b>Exercice:</b> Tir par-dessus le moteur Le joueur avec moteur se trouve devant le but entre les deux piquets. Les autres joueurs tirent par-dessus le moteur.		

18:40	<b>Exercice:</b> A la recherche des failles Le joueur avec moteur doit trouver la faille dans la défense. Tous les coéquipiers l'aident en feignant la défense ou en la déplaçant d'un côté pour attaquer de l'autre. D'abord sans ballon, puis avec ballon.	
18:55	Pause	
19:00	<b>Exercice:</b> Bloquer un côté Bloquer une équipe d'un côté pour attaquer de l'autre.	
19:15	<b>Match</b>	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

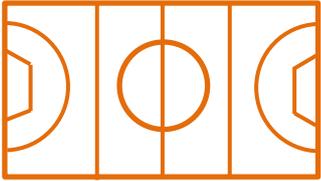
## Légende:

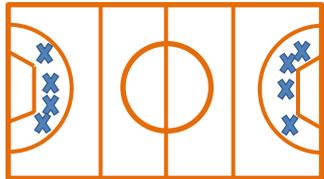
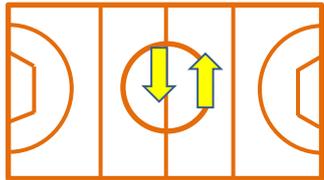
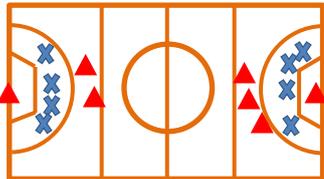
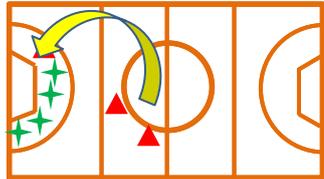
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

<b>Date</b> 06.02.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 11 personnes, dont 10 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 1 en fauteuil avec moteur, 3 valides) et 1 moteur			
<b>Thème</b> Entraînement du gardien		<b>Matériel</b> 2 buts, 8 piquets	
<b>Objectif</b> Entraînement du gardien			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,17 x 2,14 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présentation du thème: entraînement du gardien.		
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement:</b> Deux équipes Tous les joueurs se trouvent d'un côté de la salle. Au signal, ils se déplacent de l'autre côté.		
18:20	<b>Exercice:</b> Tir direct sur le but Positionnés derrière des piquets, les joueurs tirent les uns après les autres sur le but. Des deux côtés (gauche/droite).		
18:30	<b>Exercice:</b> Tir indirect en mouvement sur le but Les joueurs se déplacent et tirent.		
18:40	<b>Exercice:</b> Attaque complète sur le but.		
18:55	Pause		
19:00	<b>Exercice:</b> Attaque avec défenseurs Sur un but (10 minutes), puis sur l'autre (10 minutes).		
19:35	<b>Match</b>		

<p>19:40</p>	<p><b>Fin de l'entraînement</b>          Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.          Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Ranger le matériel.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Ranger les vestiaires.</p>	

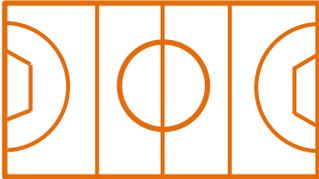
## Légende:

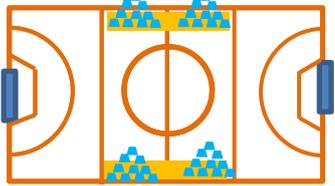
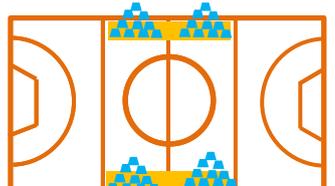
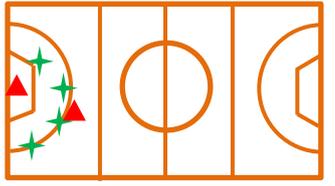
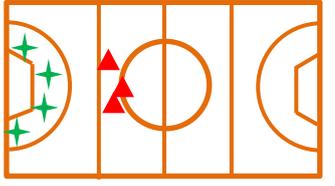
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

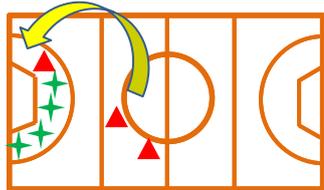
<b>Date</b> 13.02.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 9 personnes, dont 7 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 1 en fauteuil avec moteur) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Entraînement du gardien		<b>Matériel</b> 2 buts, 8 piquets	
<b>Objectif</b> Entraînement du gardien			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,17 x 2,14 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. Présentation du thème: entraînement du gardien.		
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement:</b> Deux équipes Tous les joueurs se trouvent d'un côté de la salle. Au signal, ils se déplacent de l'autre côté.		
18:20	<b>Exercice:</b> Tir direct sur le but Positionnés derrière des piquets, les joueurs tirent les uns après les autres sur le but. Des deux côtés (gauche/droite).		
18:30	<b>Exercice:</b> Tir indirect en mouvement sur le but Les joueurs se déplacent et tirent.		
18:40	<b>Exercice:</b> Attaque complète sur le but.		
18:55	Pause		
19:00	<b>Exercice:</b> Attaque avec défenseurs Sur un but (10 minutes), puis sur l'autre (10 minutes).		
19:35	<b>Match</b>		

19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

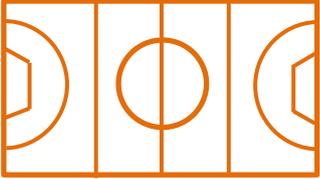
## Légende:

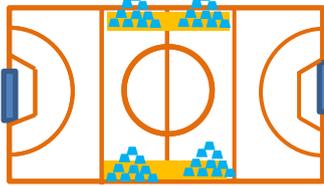
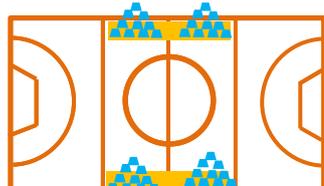
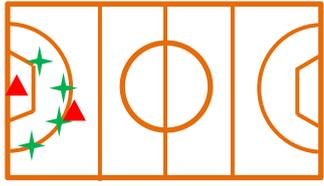
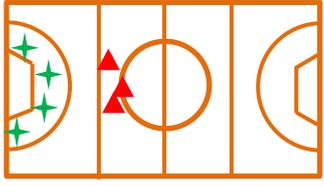
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

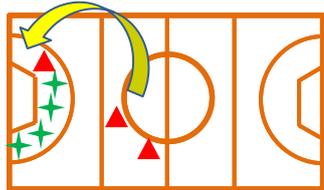
<b>Date</b> 20.02.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 14 personnes, dont 10 joueurs (2 piétons, 4 en fauteuil, 4 en fauteuil avec moteur) et 4 moteurs			
<b>Thème</b> Amélioration de l'attaque. Communication en défense		<b>Matériel</b> 2 buts, 40 cônes, 2 bancs suédois	
<b>Objectif</b> Jouer ensemble			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,17 x 2,14 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Amélioration en attaque - Communication en défense	2 buts Tous les cônes 2 bancs suédois	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Pyramides</b> De chaque côté de la salle, disposer un banc suédois sur lequel se dressent deux pyramides formées avec des cônes. Former quatre équipes de niveau égal. Chaque équipe doit reconstruire leur pyramide sur le banc opposé. Il est interdit de franchir la ligne centrale.	 Tous les cônes 2 bancs suédois	
18:20	<b>Exercice: Black-out</b> Au signal, les joueurs doivent fermer les yeux et indiquer où se trouvent les coéquipiers et les adversaires.		
18:45	<b>Exercice: Attaque courte</b> Le moteur endosse le rôle d'élément perturbateur.		
18:55	Pause		

19:00	<b>Exercice:</b> Bloquer un côté Bloquer une équipe d'un côté pour attaquer de l'autre	
19:15	<b>Match</b> avec black-out Interrompre le match et demander aux joueurs où se trouvent leurs coéquipiers et leurs adversaires.	
19:30	<b>Match</b> sans interruption	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45 20:00	Ranger le matériel. Ranger les vestiaires.	

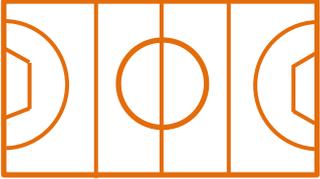
**Légende:**

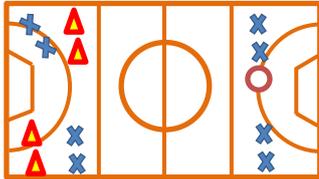
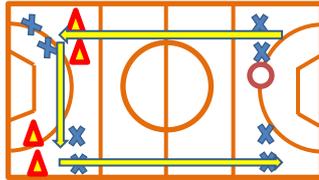
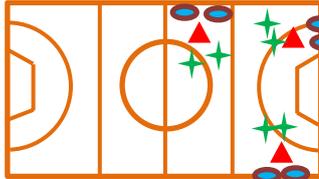
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

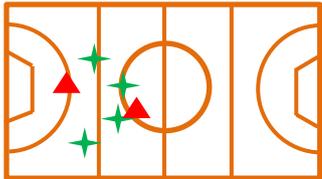
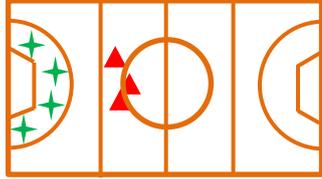
<b>Date</b> 27.02.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 14 personnes, dont 10 joueurs (2 piétons, 4 en fauteuil, 4 en fauteuil avec moteur) et 4 moteurs			
<b>Thème</b> Amélioration de l'attaque. Communication en défense		<b>Matériel</b> 2 buts, 40 cônes, 2 bancs suédois	
<b>Objectif</b> Jouer ensemble			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,17 x 2,14 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Amélioration en attaque - Communication en défense	2 buts Tous les cônes 2 bancs suédois	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Pyramides</b> De chaque côté de la salle, disposer un banc suédois sur lequel se dressent deux pyramides formées avec des cônes. Former quatre équipes de niveau égal. Chaque équipe doit reconstruire leur pyramide sur le banc opposé. Il est interdit de franchir la ligne centrale.	 Tous les cônes 2 bancs suédois	
18:20	<b>Exercice: Black-out</b> Au signal, les joueurs doivent fermer les yeux et indiquer où se trouvent les coéquipiers et les adversaires.		
18:45	<b>Exercice: Attaque courte</b> Le moteur endosse le rôle d'élément perturbateur.		
18:55	Pause		

19:00	<b>Exercice:</b> Bloquer un côté Bloquer une équipe d'un côté pour attaquer de l'autre	
19:15	<b>Match</b> avec black-out Interrompre le match et demander aux joueurs où se trouvent leurs coéquipiers et leurs adversaires.	
19:30	<b>Match</b> sans interruption	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45 20:00	Ranger le matériel. Ranger les vestiaires.	

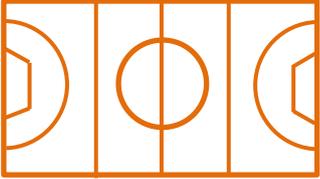
## Légende:

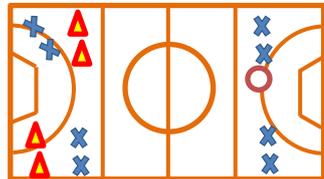
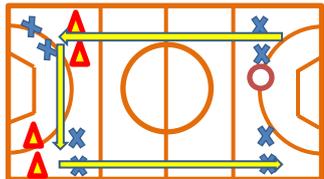
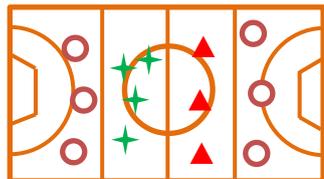
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

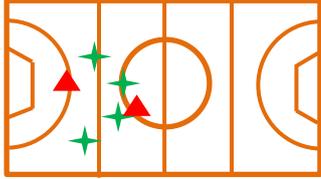
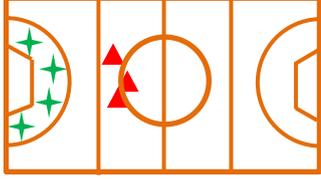
<b>Date</b> 20.03.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 12 personnes, dont 9 joueurs (2 piétons, 4 en fauteuil, 4 en fauteuil avec moteur) et 3 moteurs			
<b>Thème</b> Amélioration de l'attaque. Communication en défense		<b>Matériel</b> 8 piquets, 4 cônes, 6 cerceaux	
<b>Objectif</b> Jouer ensemble			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,25 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Amélioration en attaque - Communication en défense	8 piquets 4 cônes 1 cerceau	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Balle brûlée</b> Deux équipes: l'équipe A est au départ (en haut à droite sur l'illustration), l'équipe B à l'intérieur du cercle central. Un joueur A lance le ballon dans la salle, un de ses coéquipiers se déplace jusqu'au prochain poste. Les joueurs récupèrent le ballon et doivent tous le toucher (passes) avant de la déposer dans le cerceau. Les joueurs A qui ne sont pas à un poste à cet instant sont brûlés.		
18:30	<b>Exercice: Défense des moteurs</b> Devant chaque paire de piquets se trouvent un défenseur avec moteur. Ceux-ci se font les plus larges possible. Après un tir, les attaquants changent de poste.		
		6 piquets avec cerceau 3 ballons	

18:40	<b>Exercice: Défense ouverte</b> Les défenseurs doivent repousser les attaquants le plus haut possible dans le terrain.	
19:00	Pause	
19:05	<b>Exercice: Défense – attaque courte</b> Les défenseurs laissent un espace derrière la zone pour que les valides puissent aider. Prendre garde qu'aucun adversaire ne soit en mesure d'accéder à cette zone.  Les attaquants ont le choix entre deux stratégies: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer de gauche à droite et inversement.</li> <li>- Bloquer la défense avec le moteur.</li> </ul>	
19:20	<b>Match</b>	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

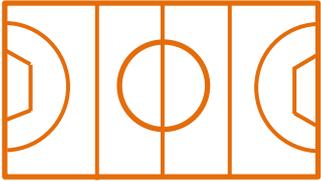
## Légende:

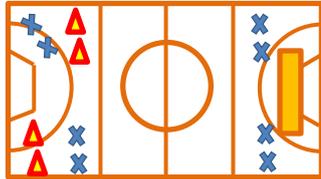
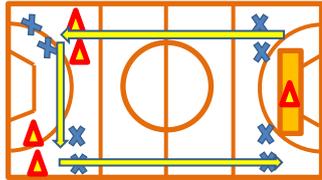
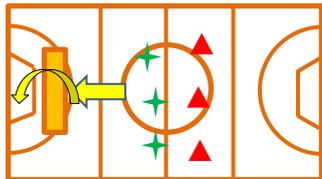
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

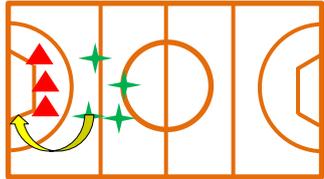
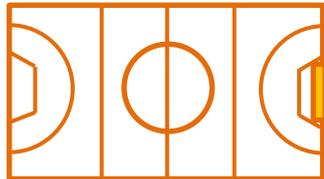
<b>Date</b> 27.03.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 12 personnes, dont 9 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 3 en fauteuil avec moteur, 1 valide) 3 moteurs			
<b>Thème</b> Amélioration de défense ouverte		<b>Matériel</b> 8 piquets, 4 cônes, 6 cerceaux	
<b>Objectif</b> Jouer ensemble			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,25 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Amélioration en attaque - Défense des moteurs	8 piquets 4 cônes 1 cerceau	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Balle brûlée</b> Deux équipes: l'équipe A est au départ (en haut à droite sur l'illustration), l'équipe B à l'intérieur du cercle central. Un joueur A lance le ballon dans la salle, un de ses coéquipiers se déplace jusqu'au prochain poste. Les joueurs récupèrent le ballon et doivent tous le toucher (passes) avant de la déposer dans le cerceau. Les joueurs A qui ne sont pas à un poste à cet instant sont brûlés.		
18:30	<b>Exercice: Défense</b> Placer six cerceaux derrière la ligne blanche. Deux équipes. Les joueurs doivent lancer leur ballon dans les cerceaux adverses et intercepter les tirs de l'autre équipe.		
		6 cerceaux	

18:45	<p><b>Exercice: Défense ouverte</b>          Les défenseurs doivent repousser les attaquants le plus haut possible dans le terrain.</p>	
19:00	Pause	
19:05	<p><b>Exercice: Défense</b>          Les défenseurs laissent un espace derrière la zone pour que les piétons puissent aider.          Prendre garde qu'aucun adversaire ne soit en mesure d'accéder à cette zone.</p>	
19:20	<b>Match</b>	
19:40	<p><b>Fin de l'entraînement</b>          Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.          Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

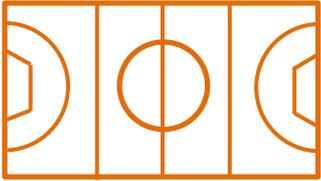
## Légende:

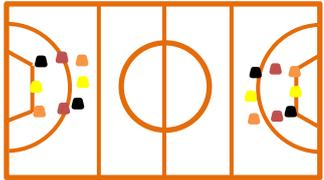
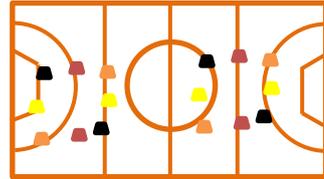
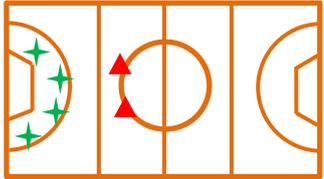
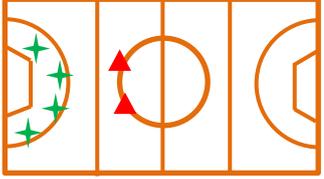
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

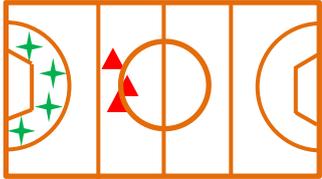
<b>Date</b> 03.04.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 10 personnes, dont 8 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Amélioration de défense ouverte		<b>Matériel</b> 8 piquets, 5 cônes, 1 caisson	
<b>Objectif</b> Attaque, passes longues et tirs au but			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,25 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Bonnes passes - Stratégie d'attaque	8 piquets 5 cônes 1 caisson	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Balle brûlée</b> Deux équipes: l'équipe A est au départ (en haut à droite sur l'illustration), l'équipe B à l'intérieur du cercle central. Un joueur A lance le ballon dans la salle, un de ses coéquipiers se déplace jusqu'au prochain poste. Les joueurs récupèrent le ballon et doivent tous le toucher (passes) avant de viser et faire chuter le cône posé sur le caisson. Les joueurs A qui ne sont pas à un poste à cet instant sont brûlés.		
18:30	<b>Exercice: Tir au but</b> Attaque à trois sur un but avec tir. Se déplacer de gauche à droite et inversement durant la progression pour obliger le gardien à garder une vue d'ensemble de l'action.		
		1 caisson	

18:45	<p><b>Exercice:</b> Attaque avec moteurs</p> <p>Le moteur essaie de se positionner dans la défense adverse pour la perturber. Deux options:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au centre pour diviser la défense en deux. Attention à ne pas se laisser enfermer.</li> <li>- Sur un côté pour laisser un côté complètement libre.</li> </ul> <p>Pour que ces deux options fonctionnent, les autres coéquipiers doivent déplacer la défense adverse. Ces séquences sont également effectuées avec deux moteurs en attaque ou en défense pour exercer des situations de match possibles.</p>	
19:00	Pause	
19:05	<p><b>Exercice:</b> Défense avec un et deux moteurs</p>	
19:20	<p><b>Match</b></p> <p>1<sup>er</sup> but: Patrick</p> <p>2<sup>e</sup> but: caisson</p>	
19:40	<p><b>Fin de l'entraînement</b></p> <p>Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.</p> <p>Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

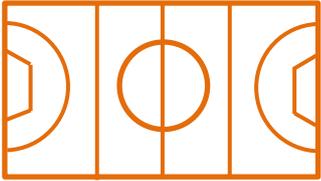
## Légende:

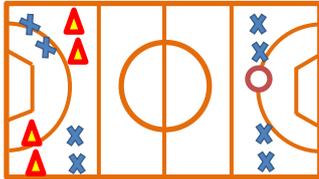
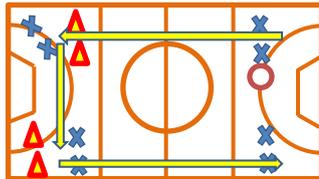
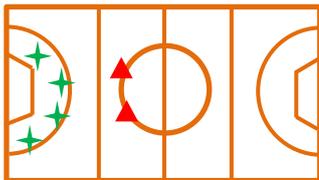
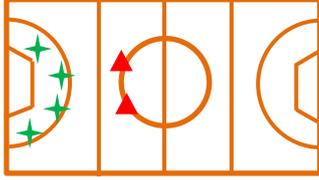
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

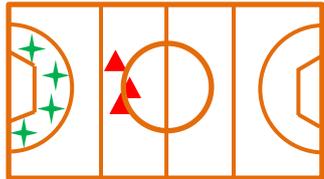
<b>Date</b> 17.04.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 12 personnes, dont 9 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 3 en fauteuil avec moteur) et 3 moteurs			
<b>Thème</b> Défense forte et contre-attaque rapide		<b>Matériel</b> 2 buts, 16 cônes	
<b>Objectif</b> Jouer ensemble			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,25 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Défense ouverte - Défense des moteurs	2x cônes disposés en cercle; une paire de chaque couleur par cercle	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement:</b> A la recherche des cônes Former deux équipes. Tous les joueurs se trouvent d'un côté de la salle. Au signal, ils se déplacent de l'autre côté de la salle et se positionnent chacune à hauteur de deux cônes de même couleur. Attention: il est interdit de traverser le cercle central.		
18:30	<b>Exercice:</b> Déplacement dans la défense Quatre défenseurs. Les quatre attaquants se font des passes de gauche à droite et inversement. Dès qu'une faille se présente dans la défense, tirer au but.	2x cônes disposés en cercle; une paire de chaque couleur par cercle	
18:45	<b>Exercice:</b> Contre-attaque Même exercice, mais les défenseurs peuvent intercepter le ballon et partir en contre-attaque jusqu'à la ligne blanche.		
19:00	Pause		

<p>19:05</p>	<p><b>Exercice: Attaque</b>          Créer des brèches dans la défense et les exploiter.          Trois stratégies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le moteur se place au milieu et forme un mur.          → Passe au joueur et tir par-dessus le moteur.</li> <li>- Empêcher le déplacement en avant sur le côté.          → Informer les autres et tirer depuis un côté.</li> <li>- Se déplacer rapidement à gauche et à droite pour feinter l'adversaire.          → Tirer lorsqu'une opportunité se présente.</li> </ul>	
<p>19:30</p>	<p><b>Match</b></p>	
<p>19:40</p>	<p><b>Fin de l'entraînement</b>          Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.          Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
<p>19:45</p>	<p>Ranger le matériel.</p>	
<p>20:00</p>	<p>Ranger les vestiaires.</p>	

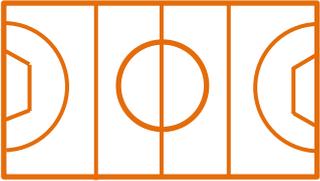
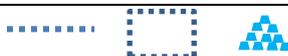
## Légende:

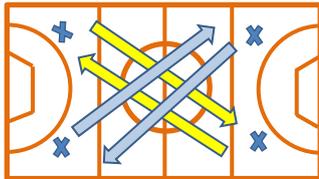
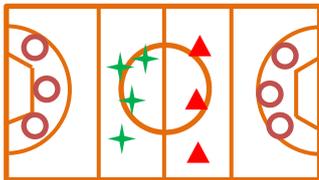
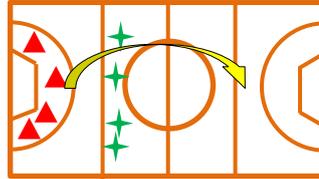
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

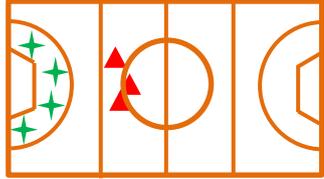
<b>Date</b> 24.04.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 9 personnes, dont 7 joueurs (2 piétons, 2 en fauteuil, 3 en fauteuil avec moteur) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Passes longues		<b>Matériel</b> 2 buts, 8 piquets, 4 cônes, 1 cerceau	
<b>Objectif</b> Jouer ensemble			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,25 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Bonnes passes	8 piquets 4 cônes 1 cerceau	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Balle brûlée</b> Deux équipes: l'équipe A est au départ (en haut à droite sur l'illustration), l'équipe B à l'intérieur du cercle central. Un joueur A lance le ballon dans la salle, un de ses coéquipiers se déplace jusqu'au prochain poste. Les joueurs récupèrent le ballon et doivent tous le toucher (passes) avant de la déposer dans le cerceau. Les joueurs A qui ne sont pas à un poste à cet instant sont brûlés.		
18:30	<b>Exercice: Déplacement dans la défense</b> Quatre défenseurs. Les quatre attaquants se font des passes de gauche à droite et inversement. Dès qu'une faille se présente dans la défense, tirer au but.		
18:45	<b>Exercice: Contre-attaque</b> Même exercice, mais les défenseurs peuvent intercepter le ballon et partir en contre-attaque jusqu'à la ligne blanche.		
19:00	Pause		

19:05	<b>Exercice: Attaque</b> Créer des brèches dans la défense et les exploiter. Trois stratégies: <ul style="list-style-type: none"><li>- Le moteur se place au milieu et forme un mur. → Passe au joueur et tir par-dessus le moteur.</li><li>- Empêcher le déplacement en avant sur le côté. → Informer les autres et tirer depuis un côté.</li><li>- Se déplacer rapidement à gauche et à droite pour feinter l'adversaire. → Tirer lorsqu'une opportunité se présente.</li></ul>	
19:30	<b>Match</b>	
19:40	<b>Fin de l'entraînement</b> Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois. Feedback de la leçon et présentation de la suivante.	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

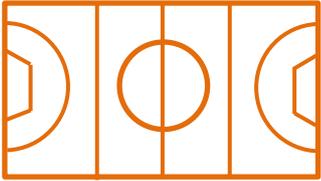
## Légende:

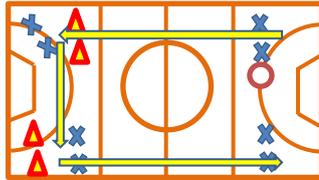
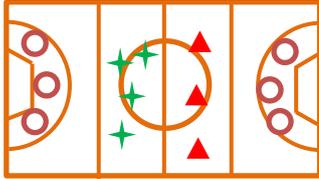
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

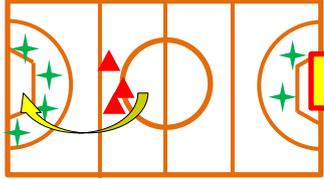
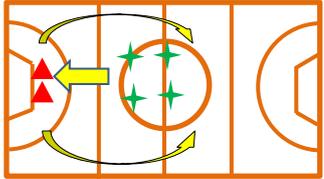
<b>Date</b> 15.05.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 15 personnes, dont 12 joueurs (3 piétons, 4 en fauteuil, 3 en fauteuil avec moteur, 1 valide) et 3 moteurs			
<b>Thème</b> Améliorer la défense ouverte		<b>Matériel</b> 2 buts, 4 piquets, 6 cerceaux	
<b>Objectif</b> Contre-attaque			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,25 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Contre-attaque - Jeu rapide	4 piquets	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement:</b> Deux équipes Se déplacer en équipe et en diagonale d'un piquet à l'autre. Tous les joueurs doivent avoir touché le ballon au moins une fois par trajet. Jouer selon les règles du rafroball.		
18:30	<b>Exercice:</b> Défense Placer six cerceaux derrière la ligne blanche. Deux équipes. Les joueurs doivent lancer leur ballon dans les cerceaux adverses et intercepter les tirs de l'autre équipe.	4 piquets 	
18:45	<b>Exercice:</b> Contre-attaque Défense avec volonté d'intercepter le ballon. Contre-attaque immédiate. Passes longues et sûres.	6 cerceaux 	

19:00	Pause	
19:05	<p><b>Exercice:</b> Contre-attaque avec deux gardiens          Défense avec volonté d'intercepter le ballon. Contre-attaque immédiate. Passes longues et sûres, ponctuées par un tir au but.</p>	
19:25	<b>Match</b>	
19:40	<p><b>Fin de l'entraînement</b>          Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.          Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

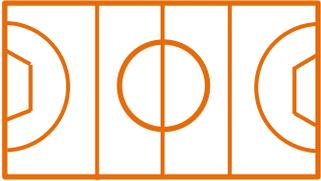
## Légende:

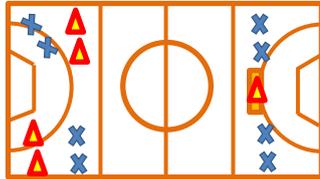
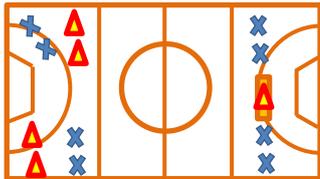
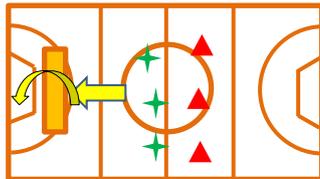
Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

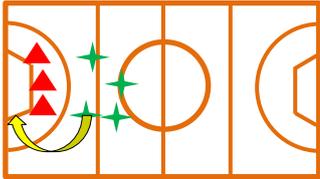
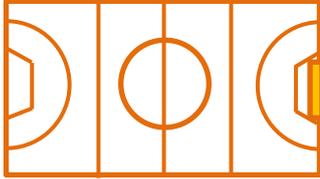
<b>Date</b> 22.05.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 15 personnes, dont 12 joueurs (3 piétons, 4 en fauteuil, 3 en fauteuil avec moteur, 1 valide) et 3 moteurs			
<b>Thème</b> Améliorer la défense ouverte		<b>Matériel</b> 2 buts, 4 piquets, 6 cerceaux	
<b>Objectif</b> Contre-attaque			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,25 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Contre-attaque - Jeu rapide	4 piquets	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement: Balle brûlée</b> Deux équipes: l'équipe A est au départ (en haut à droite sur l'illustration), l'équipe B à l'intérieur du cercle central. Un joueur A lance le ballon dans la salle, un de ses coéquipiers se déplace jusqu'au prochain poste. Les joueurs récupèrent le ballon et doivent tous le toucher (passes) avant de la déposer dans le cerceau. Les joueurs A qui ne sont pas à un poste à cet instant sont brûlés.		
18:30	<b>Exercice: Défense</b> Placer six cerceaux derrière la ligne blanche. Deux équipes. Les joueurs doivent lancer leur ballon dans les cerceaux adverses et intercepter les tirs de l'autre équipe.		
		6 cerceaux	

<p>18:45</p>	<p><b>Exercice: Attaque</b>          Les défenseurs laissent un espace derrière la zone pour que les piétons puissent aider.          Prendre garde qu'aucun adversaire ne soit en mesure d'accéder à cette zone.          Les attaquants essaient de déstabiliser la défense.          Les joueurs au repos entraînent leur adresse au tir sur l'autre but (viser le cône placé sur le caisson).</p>	 <p>1 caisson 4 cônes</p>
<p>19:00</p>	<p>Pause</p>	
<p>19:05</p>	<p><b>Exercice: Tir au but</b>          Deux contre deux: attaque sur un but. Après le tir, les deux attaquants défendent lors de la prochaine action.          Les deux défenseurs se positionnent derrière les autres attaquants.</p>	
<p>19:20</p>	<p><b>Match</b></p>	
<p>19:40</p>	<p><b>Fin de l'entraînement</b>          Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.          Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
<p>19:45 20:00</p>	<p>Ranger le matériel. Ranger les vestiaires.</p>	

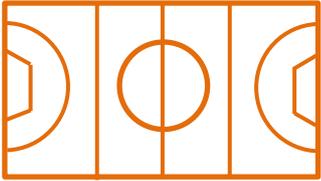
**Légende:**

Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man

<b>Date</b> 29.05.2018	<b>Heure</b> 18:00-20:00	<b>Lieu</b> Ecole Dennigkofen Ostermundigen	<b>Moniteur</b> Christophe <b>Assistant</b> Stefan
<b>Groupe</b> 10 personnes, dont 8 joueurs (3 piétons, 3 en fauteuil, 2 en fauteuil avec moteur) et 2 moteurs			
<b>Thème</b> Amélioration de défense ouverte		<b>Matériel</b> 8 piquets, 5 cônes, 1 caisson	
<b>Objectif</b> Attaque, passes longues et tirs au but			
Heure	Contenu	Organisation	
17:45	<b>Installation du matériel</b> 2 buts. Daniel: 2,30 x 1,75 m (largeur/hauteur) Patrick: 2,25 x 2,20 m (largeur/hauteur)		
18:00	<b>Début de l'entraînement</b> Bienvenue au centre de la salle. - Bonnes passes - Stratégie d'attaque	8 piquets 5 cônes 1 caisson	
18:05	<b>Préparation</b> Echauffer les poignets, épaules, etc. Se déplacer en cercle et mouvoir les bras. Les personnes en fauteuil se propulsent seules.		
18:15	<b>Echauffement:</b> Balle brûlée Deux équipes: l'équipe A est au départ (en haut à droite sur l'illustration), l'équipe B à l'intérieur du cercle central. Un joueur A lance le ballon dans la salle, un de ses coéquipiers se déplace jusqu'au prochain poste. Les joueurs récupèrent le ballon et doivent tous le toucher (passes) avant de viser et faire chuter le cône posé sur le caisson. Les joueurs A qui ne sont pas à un poste à cet instant sont brûlés.		
18:30	<b>Exercice:</b> Tir au but Attaque à trois sur un but avec tir. Se déplacer de gauche à droite et inversement durant la progression pour obliger le gardien à garder une vue d'ensemble de l'action.		

18:45	<p><b>Exercice:</b> Attaque avec moteurs</p> <p>Le moteur essaie de se positionner dans la défense adverse pour la perturber. Deux options:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au centre pour diviser la défense en deux. Attention à ne pas se laisser enfermer.</li> <li>- Sur un côté pour laisser un côté complètement libre.</li> </ul> <p>Pour que ces deux options fonctionnent, les autres coéquipiers doivent déplacer la défense adverse. Ces séquences sont également effectuées avec deux moteurs en attaque ou en défense pour exercer des situations de match possibles.</p>	
19:00	Pause	
19:05	<p><b>Exercice:</b> Défense avec un et deux moteurs</p>	
19:20	<p><b>Match</b></p> <p>1<sup>er</sup> but: Patrick</p> <p>2<sup>e</sup> but: caisson</p>	
19:40	<p><b>Fin de l'entraînement</b></p> <p>Préparer le Haka et l'exercer 2-3 fois.</p> <p>Feedback de la leçon et présentation de la suivante.</p>	
19:45	Ranger le matériel.	
20:00	Ranger les vestiaires.	

**Légende:**

Dessin	Explication
	Terrain
	Ballon
	But
	Défenseur
	Attaquant
	Gardien
	Assiette de marquage
	Assiette accrochée
	Cône
	Piquet
	Banc suédois
	Caisson
	Cerceau
	Piquet avec cerceau
	Fauteuil roulant vide
	Balle d'eau
	Direction d'action
	Figures Pac Man