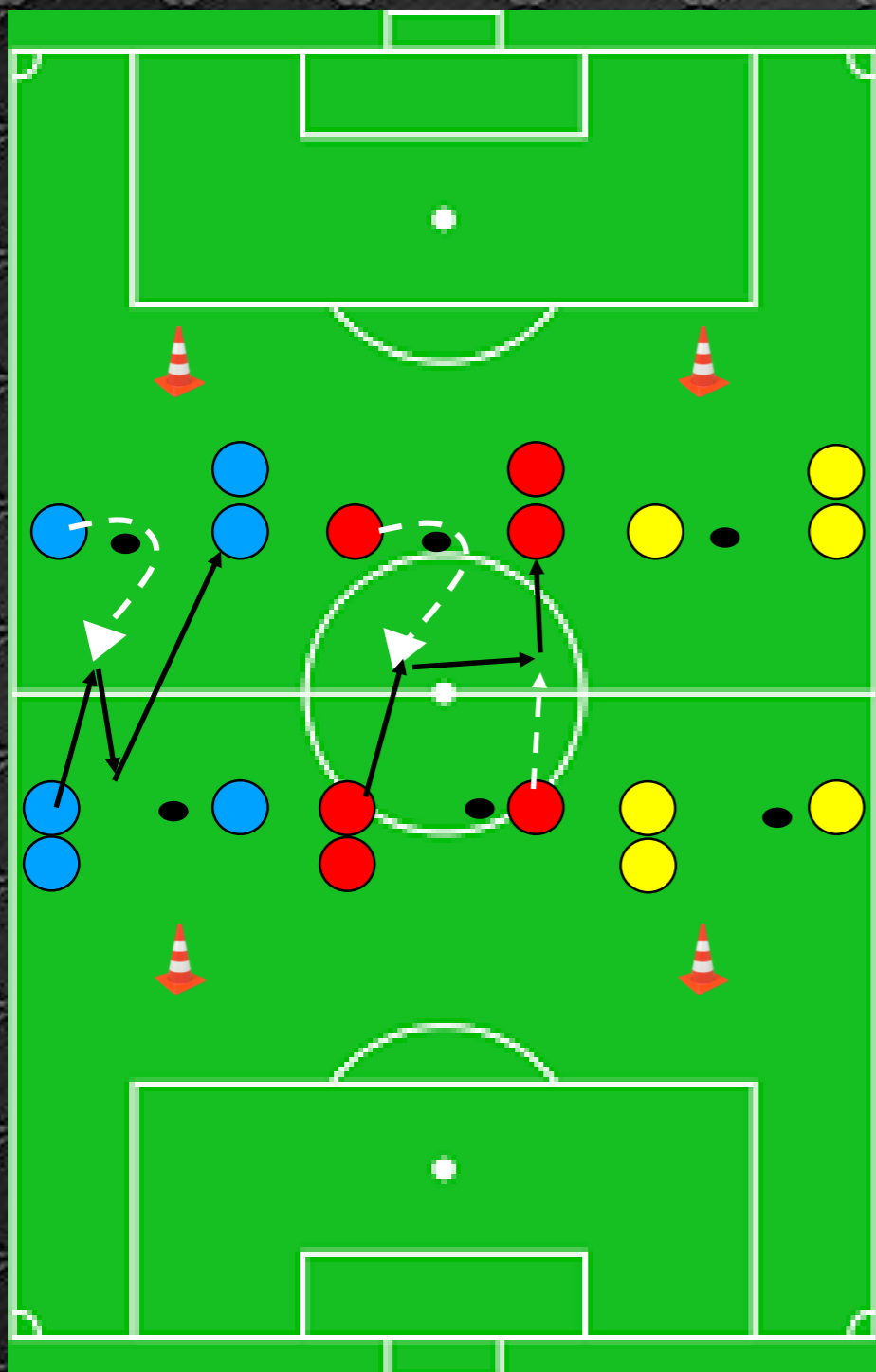




MET (ANA)	<b>Jeu entre les lignes</b>
18H30-18H50	<b>Améliorer capacité à être disponible pour le porteur pour conserver/progresser (relation défenseur-milieu)</b>

0 
 0 
 0 
 6 
 6 
 6 
 0 
 0



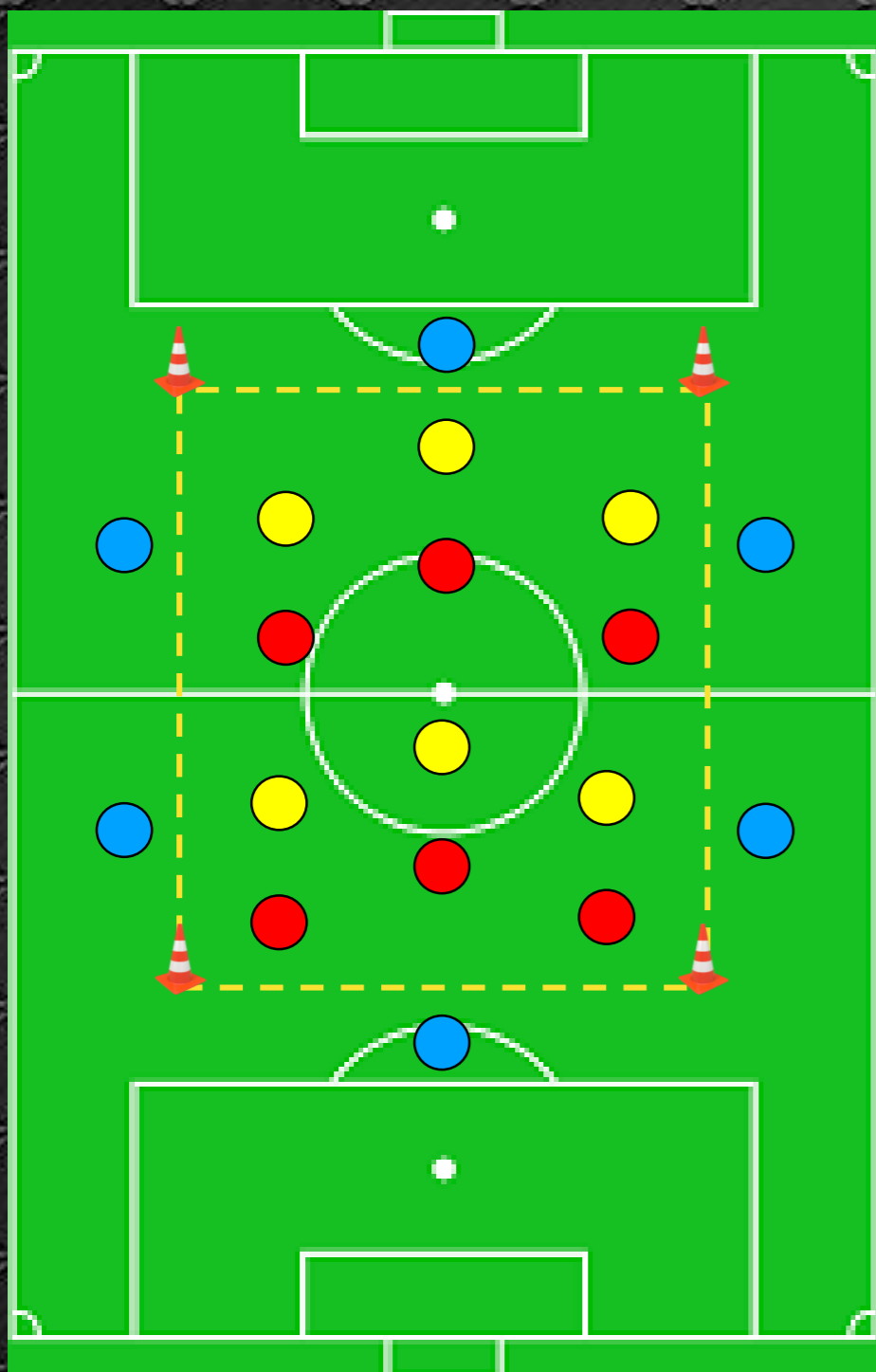
<b>BUT</b>	Réaliser circuit minimum erreurs	
<b>CONSIGNES</b>	3 groupes de 6 joueurs V1/ Passe libre + gamme athlétique Fixe au poste V2/ Appui-soutien <b>3x1min30</b> V3/ Appui-coté <b>3x1min30</b>	
<b>VARIANTE(S)</b>		
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Individ</u> Réduction foulées Positionnement corps Qualité de la première tch	<u>Cpt attendu collect.</u> Connexion entre joueurs

	<b>YOHAN</b> <b>TOMY</b> <b>CEDRIC</b> <b>JULEN</b> <b>ANDONI</b> <b>MEHDI</b> <b>PAUL</b>	<b>PEIO</b> <b>ALYA</b> <b>JF</b> <b>IBAN</b> <b>LUCAS.V</b>	<b>BENZE</b> <b>FLO</b> <b>ALFA</b> <b>UNAI</b> <b>BABOU</b> <b>KEVIN</b>
0	7	5	6



<b>JEU</b>	<b>Jeu entre les lignes</b>
18H50-19H10	<b>Améliorer capacité à être disponible pour le porteur pour conserver/progresser (relation défenseur-milieu)</b>

	0		0		4		6		6		6		0		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---



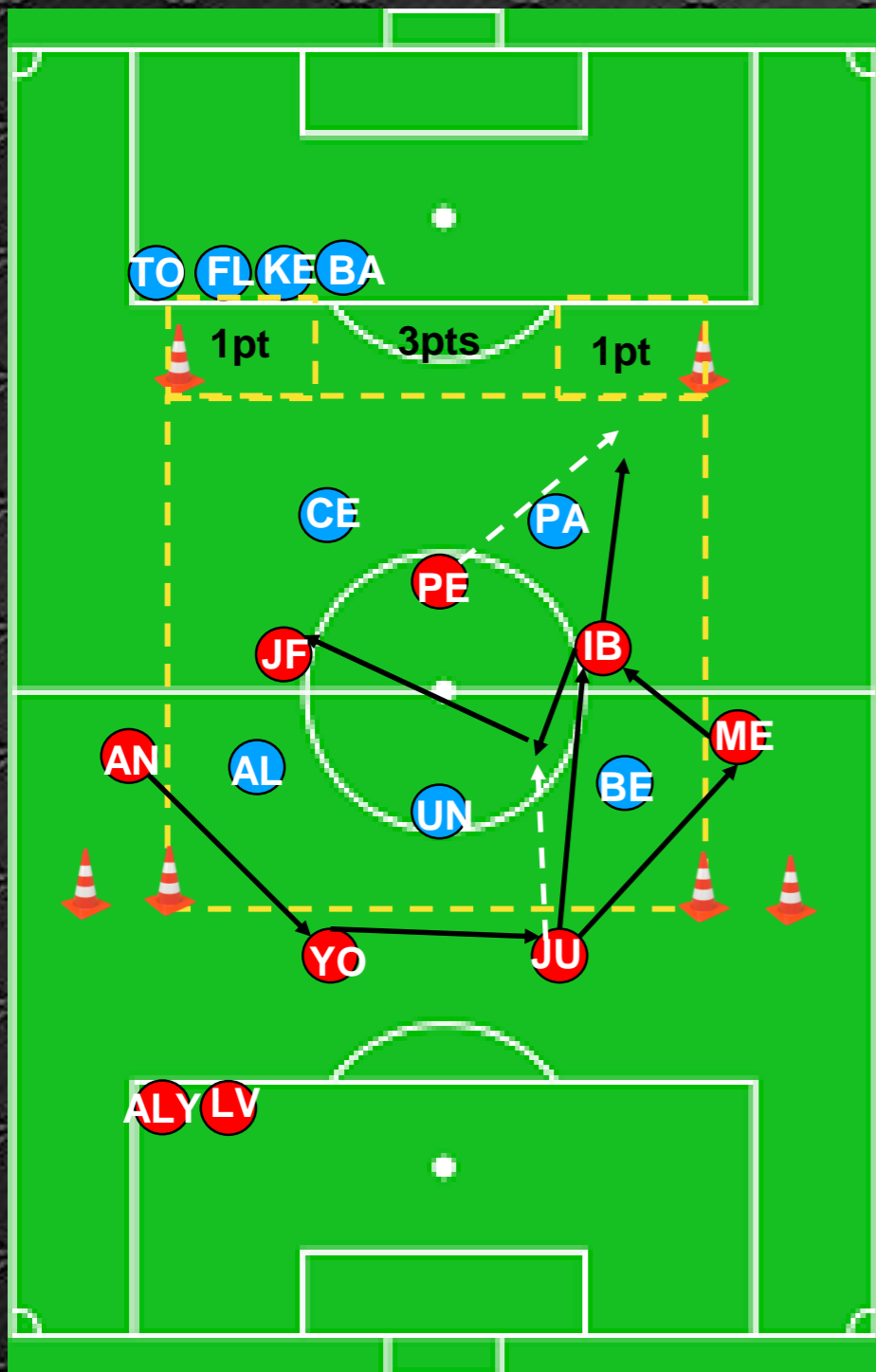
<b>BUT</b>	Aller-retour avec capitaine =1pt	
<b>CONSIGNES</b>	3 équipes de 6 (3+3) Appui attaquant sur la deuxième tch Jeu au sol Jeu à 2tchs max  <b>3x6min</b>	
<b>VARIANTE(S)</b>		
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Individ</u> Timing décrochage Qualité de la première tch	<u>Cpt attendu collectif</u> Connexion entre joueurs

	<b>YOHAN</b> <b>TOMY</b> <b>CEDRIC</b> <b>JULEN</b> <b>ANDONI</b> <b>MEHDI</b> <b>PAUL</b>	<b>PEIO</b> <b>ALYA</b> <b>JF</b> <b>IBAN</b> <b>LUCAS.V</b>	<b>BENZE</b> <b>FLO</b> <b>ALFA</b> <b>UNAI</b> <b>BABOU</b> <b>KEVIN</b>
0	7	5	6



SITUATION	Jeu entre les lignes
19H10-19H40	Améliorer capacité à être disponible pour le porteur pour conserver/progresser (relation défenseur-milieu)

	0		0		6		9		9		0		0		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---



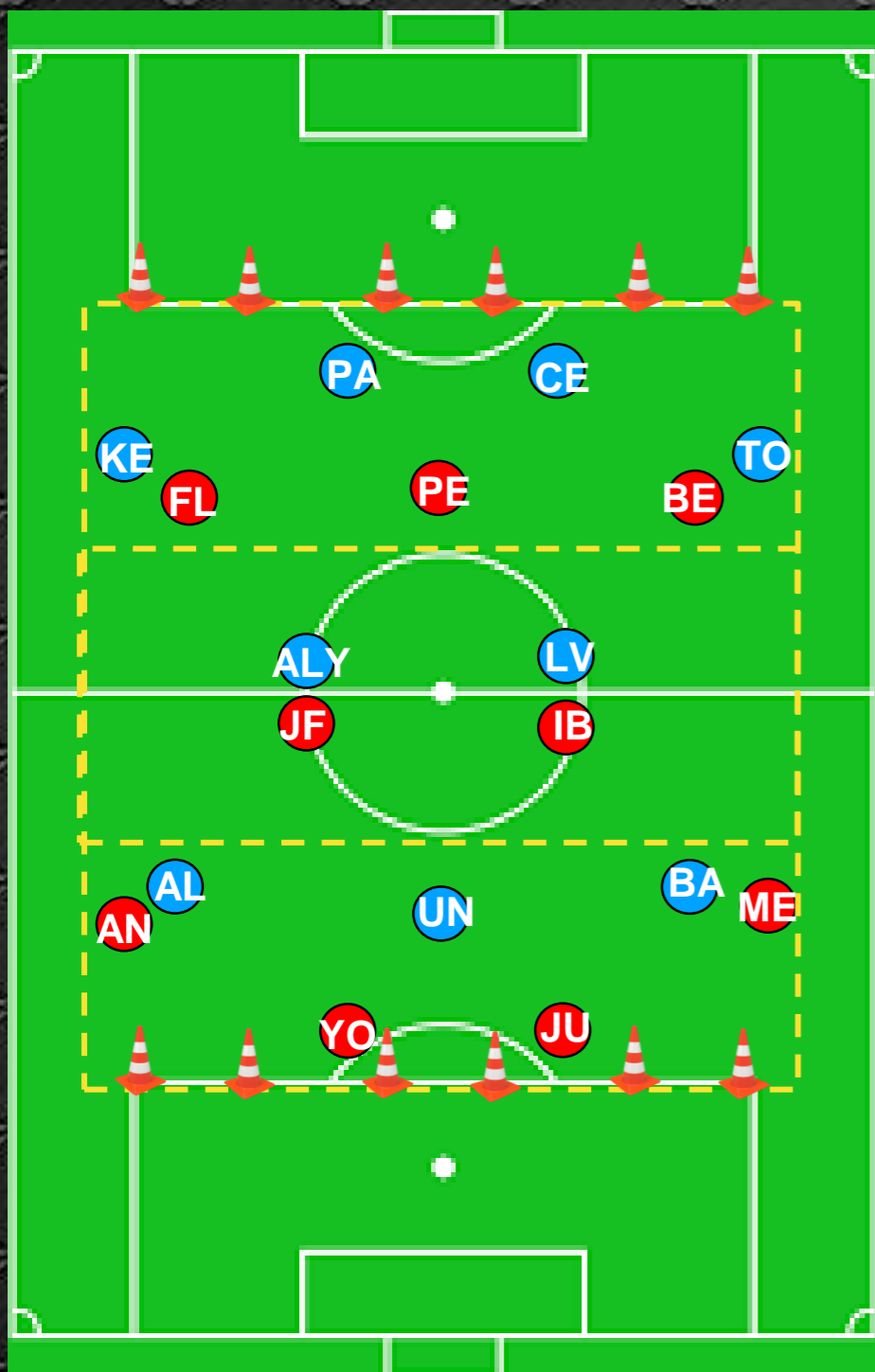
BUT	Réaliser SB= 1pt ou 3pts Récup deux passes max pour marquer 1/2 portes	
CONSIGNES	7vs5 Z.basse 4vs3 – Z.médiane 3vs2 DC inattaquable derrière zone mais deux tchs max LAT attaquable après la première tch Défenseur fixe dans zone	
VARIANTE(S)	DC+ LAT attaquable Un défenseur peu suivre décrochage	
VEILLER À	<u>Cpt attendu Individ</u> Timing décrochage Qualité de la première tch Prise d'infos	<u>Cpt attendu collectif</u> Connexion entre joueurs

	<b>YOHAN</b> <b>TOMY</b> <b>CEDRIC</b> <b>JULEN</b> <b>ANDONI</b> <b>MEHDI</b> <b>PAUL</b>	<b>PEIO</b> <b>ALYA</b> <b>JF</b> <b>IBAN</b> <b>LUCAS.V</b>	<b>BENZE</b> <b>FLO</b> <b>ALFA</b> <b>UNAI</b> <b>BABOU</b> <b>KEVIN</b>
0	7	5	6



<b>JEU</b>	<b>Jeu entre les lignes</b>
19H40-20H10	Améliorer capacité à être disponible pour le porteur pour conserver/progresser (relation défenseur-milieu)

	0		0		12		6		6		6		0		0
--	---	--	---	--	----	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---



<b>BUT</b>	But coté = 1pt But axe = 3pts		
<b>CONSIGNES</b>	<p>9vs9 (4-2-3) Passage d'une zone à une autre passe au sol</p> <p>Perte de Balle Zone Haute pressing 5sec max Récupération Z.médiane repasse par Z.basse</p> <p>Les attaquants n'ont pas le droit de défendre dans Z.médiane</p> <p style="color: red;">4x6min</p>		
<b>VARIANTE(S)</b>	Déplacement libre Dos au jeu une tch / Orienter libre		
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Individ</u> Timing décrochage Qualité de la première tch	<u>Cpt attendu collectif</u> Connexion entre joueurs	
	YOHAN TOMY CEDRIC JULEN ANDONI MEHDI PAUL	PEIO ALYA JF IBAN LUCAS.V	BENZE FLO ALFA UNAI BABOU KEVIN
0	7	5	6