



FOOT A 11 – U18 R1

VENDREDI 10/01/2020

17+1

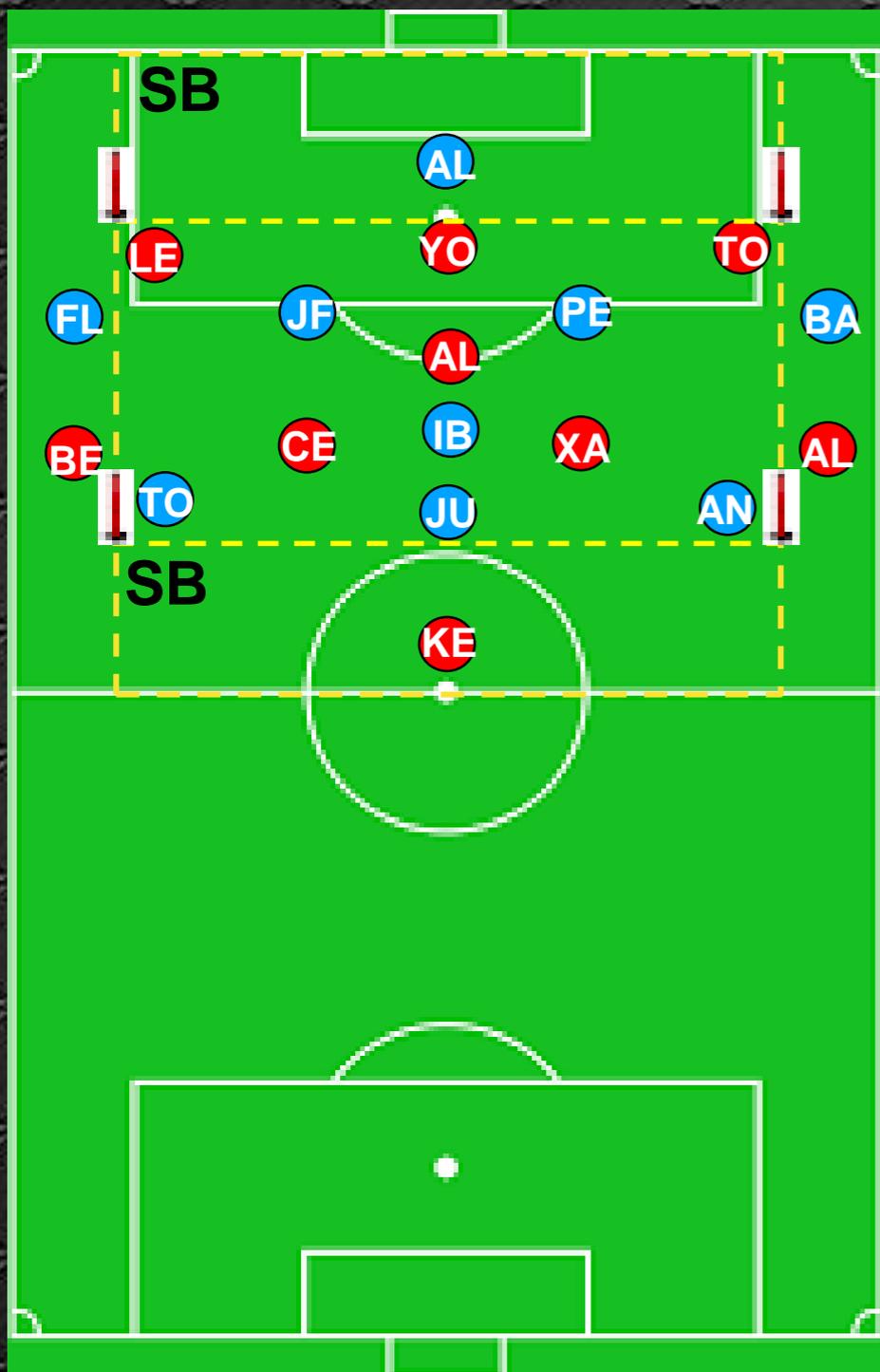
MET + JEU

Jeu combiné à 2 à 3

19H-19H20

Améliorer phase de déséquilibre en utilisant joueur appui

0
 4
 0
 9
 9
 0
 0
 0

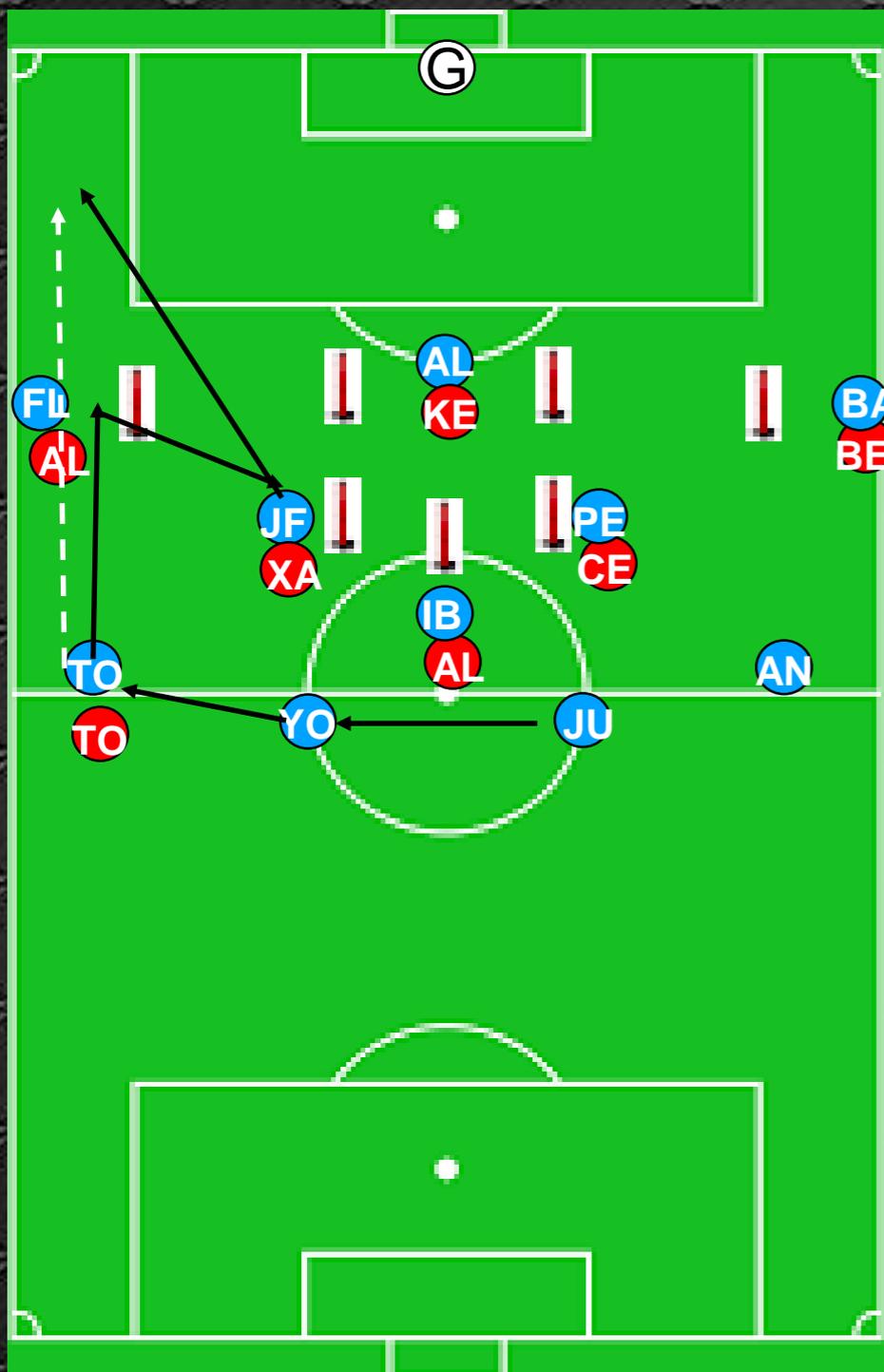


| | | |
|-------------|--|--|
| BUT | Trouver joueur lancé dans zone SB = 1pt | |
| CONSIGNES | <p>1/ Adaptatif deux ballons/équipe - 2tchs/une tch – Une-deux - Appui-soutien</p> <p>2/ 9vs9 (3-1-4-1) - Appui coté extérieur du jeu 2 tch – peuvent rentrer sur appel dans zone SB - Attaquant ne peut jouer qu'a une tch ne peut pas défendre - Passe de déséquilibre sur une tch</p> <p>Def: def devant zone SB 2x6min</p> | |
| VARIANTE(S) | Complexifier: Limiter a trois tchs/ appui attaquant | |
| VEILLER À | <p>Cpt attendu Indiv Qualité/Timing appels Vitesse d'exécution Passe sur une tch</p> | <p>Cpt attendu collect. Trouver appui coté/face Joueur face au jeu=appel profondeur</p> |
| LENNY | ANDONI JULEN TOMAS YOHAN TOMY | PEIO JULEN F ALYA IBAN CEDRIC |
| | BENZE BABOU KEVIN FLO ALY XAN ALFA | |
| 1 | 5 | 5 |
| | | 7 |



| | |
|-----------------|---|
| EXERCICE | Jeu combiné à 2 à 3 |
| 19H20-19H45 | Améliorer phase de déséquilibre en utilisant joueur appui |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|----|--|---|--|---|--|---|--|---|
| | 0 | | 7 | | 0 | | 10 | | 7 | | 0 | | 0 | | 1 |
|--|---|--|---|--|---|--|----|--|---|--|---|--|---|--|---|

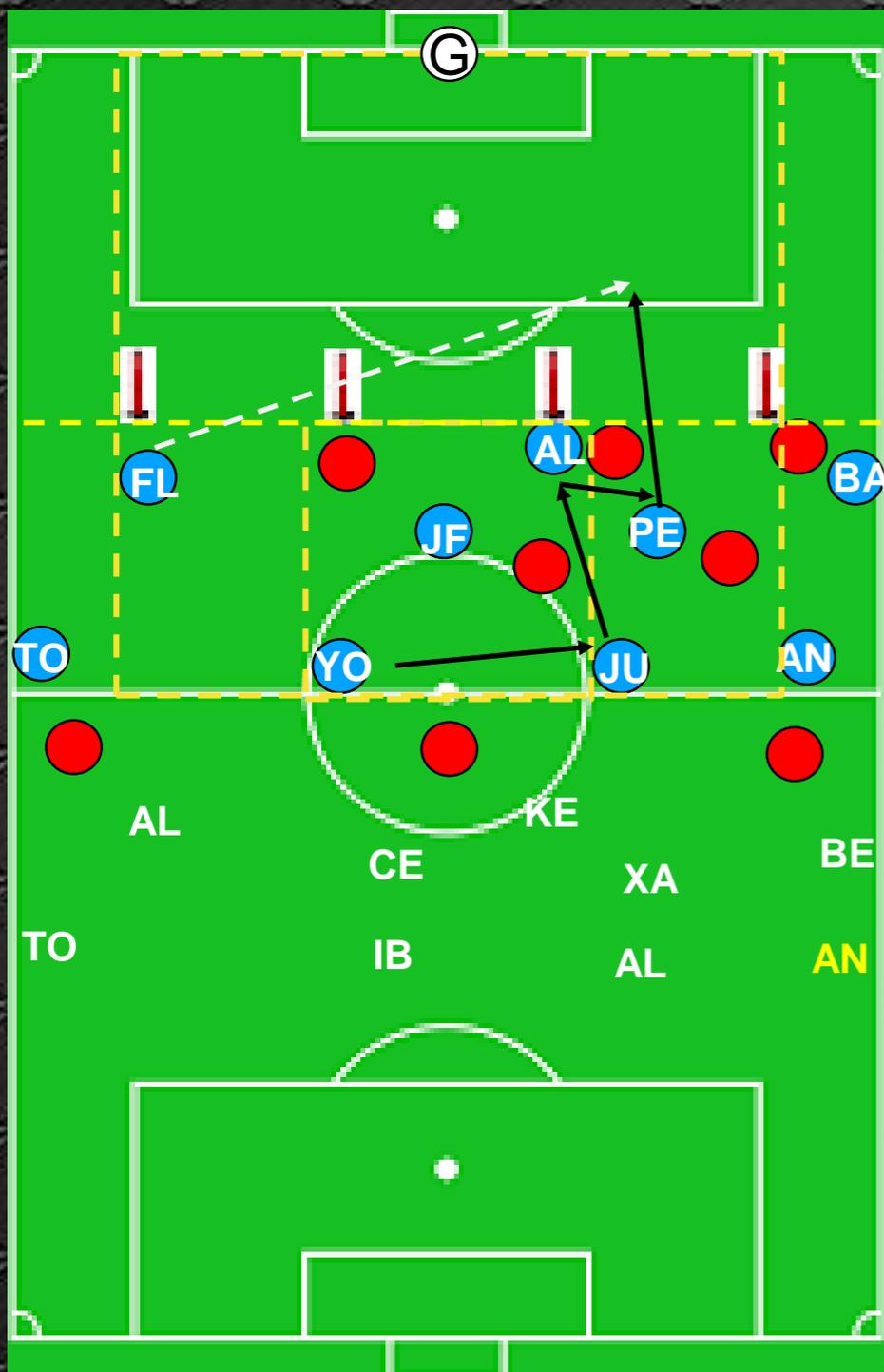


| | | | |
|--------------------|---|---|--|
| BUT | Equipe qui marque le plus rapidement =1pt Bonus si jeu à trois une tch pour déséquilibrer=+2pts | | |
| CONSIGNES | Circuit libre: - Passe de déséquilibre sur une tch - 5 joueurs différents avant déséquilibre - Deux tchs max par joueur Deux passages consécutif par couleur + 3 def fixe | | |
| VARIANTE(S) | Complexifier: Interdiction de joueur deux fois de suite le même mouvement | | |
| VEILLER À | Cpt attendu Individ Qualité/Timing appels Prise infos | Cpt attendu collect. Trouver appui coté/face Joueur face au jeu=appel profondeur | |
| LENNY | ANDONI JULEN TOMAS YOHAN TOMY | PEIO JULEN F ALYA IBAN CEDRIC | BENZE BABOU KEVIN FLO ALY XAN ALFA |
| 1 | 5 | 5 | 7 |



| | |
|-------------|---|
| SITUATION | Jeu combiné à 2 à 3 |
| 19H45-20H10 | Améliorer phase de déséquilibre en utilisant joueur appui |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
| | 0 | | 4 | | 0 | | 9 | | 8 | | 0 | | 0 | | 1 |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|



| | | |
|-------------|---|---|
| BUT | : Marquer = 1pt : Récup trouver appui 5sec max=1pt | |
| CONSIGNES | 7vs5 - Trouver 3 joueurs différents avant déséquilibre - Passe déséquilibre sur une tch entre piquets - Situation sur 3 zones – Possibilités trouver milieu off coté sur déséquilibre | |
| VARIANTE(S) | Simplifier: 7vs4 Complexifier: limiter nbr tchs | |
| VEILLER À | Cpt attendu Individ Qualité/Timing appels Vitesse d'exécution Passe sur une tch | Cpt attendu collect. Trouver appui coté/face Joueur face au jeu=appel profondeur |
| LENNY | ANDONI JULEN TOMAS YOHAN TOMY | PEIO JULEN F ALYA IBAN CEDRIC |
| | BENZE BABOU KEVIN FLO ALY XAN ALFA | |
| 1 | 5 | 5 |
| | | 7 |



FOOT A 11 – U18 R1

VENDREDI 10/01/2020

17+1

| | |
|-------------|--|
| JEU | Jeu combiné à 2 à 3 |
| 20H10-20H30 | Améliorer phase de déséquilibre en utilisant joueur appui |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
| | 0 | | 2 | | 6 | | 9 | | 9 | | 0 | | 0 | | 0 |
|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|



| | | | |
|--------------------|--|---|--|
| BUT | Marquer=1pt | | |
| CONSIGNES | 9vs8+1 Jeu libre : Passe déséquilibre sur une tch : Défendre devant ligne de déséquilibre | | |
| VARIANTE(S) | Simplifier: Passe déséquilibre libre en tch Complexifier: limiter nbr de tch phase de préparation | | |
| VEILLER À | <u>Cpt attendu Indiv</u> Qualité/Timing appels Vitesse d'exécution Passe sur une tch | <u>Cpt attendu collect.</u> Trouver appui coté/face Joueur face au jeu=appel profondeur | |
| LENNY | ANDONI JULEN TOMAS YOHAN TOMY | PEIO JULEN F ALYA IBAN CEDRIC | BENZE BABOU KEVIN FLO ALY XAN ALFA |
| 1 | 5 | 5 | 7 |