



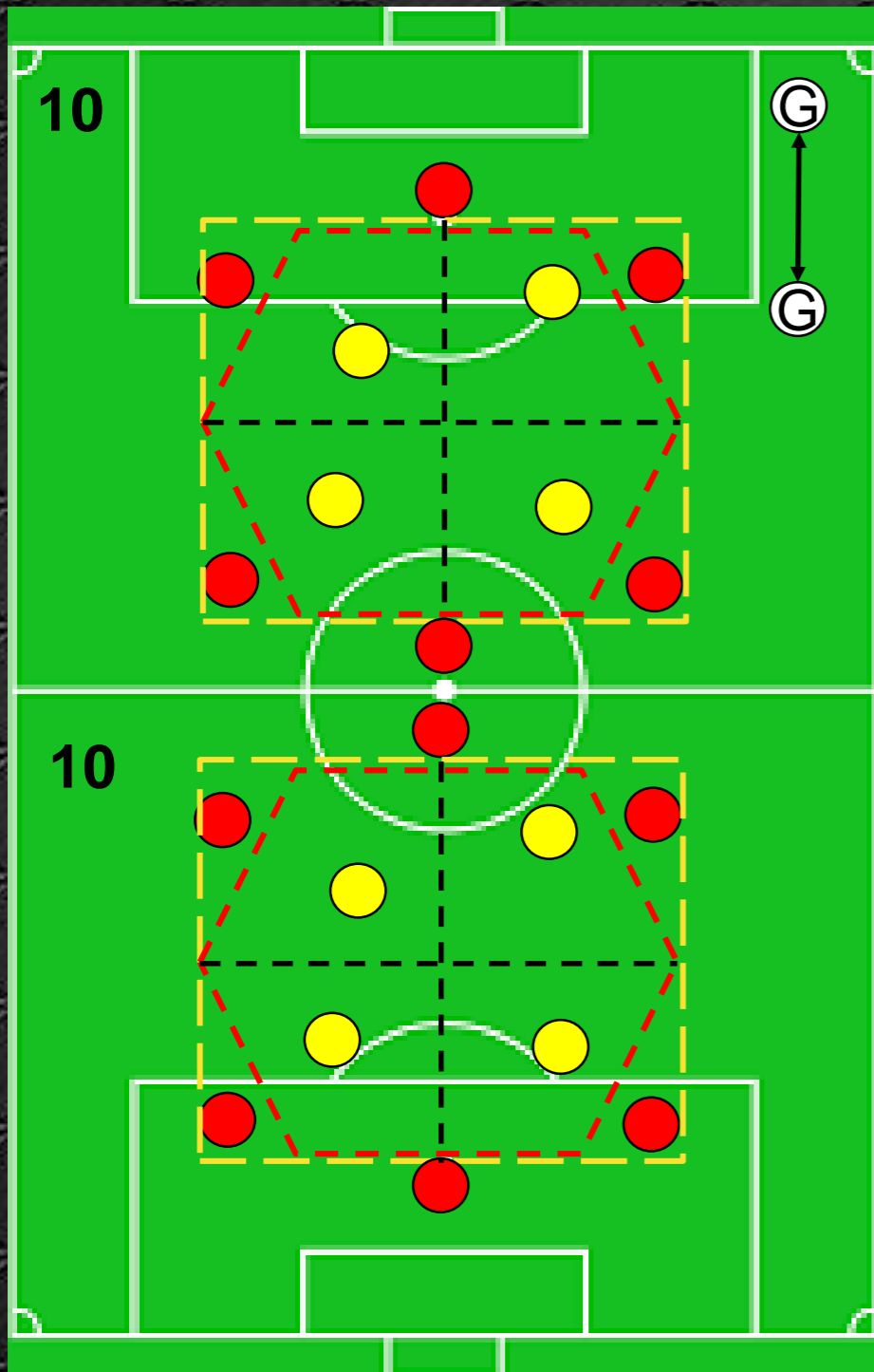
FOOT A 11 – U16 R1

MERCREDI 02/12/2020

20+2

MET	Progresser / Déséquilibrer
18H30-18H50	Jeu dans les intervalles pour avancer

	0		0		4		0		10		10		0		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	---	--	---

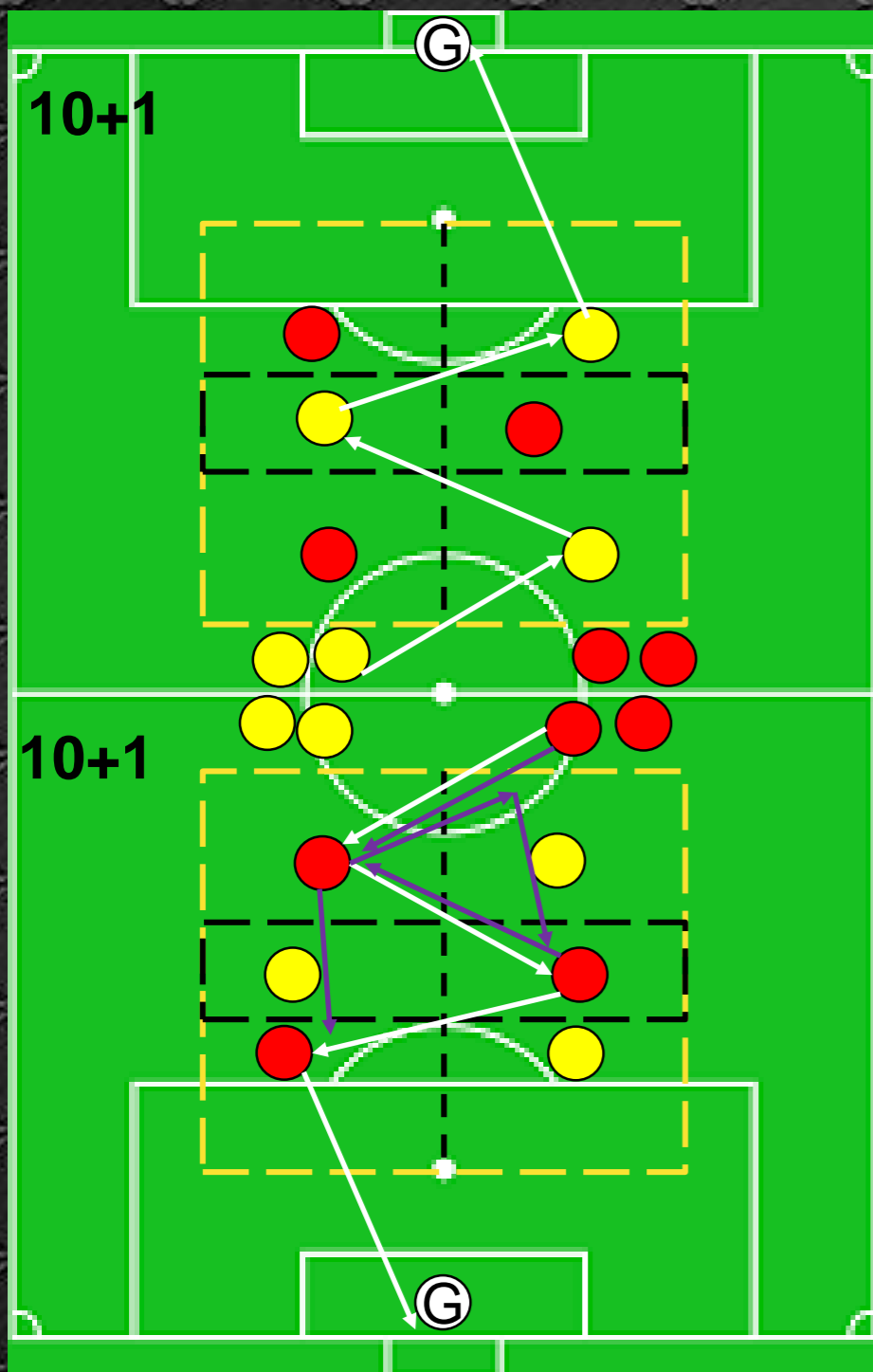


BUT	:Joueur récupère remplace rouge : Passe traverse deux fois deux carré=+1tr		
CONSIGNES	: 2 tchs max sol– 2sec max par joueur Fixe sur leur coté : fixe dans leur zone		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<u>Cpt attendu Indiv</u> Être en mvment sur coté Prise infos lointaine Solution porteur	<u>Cpt attendu collect.</u> Coordination déplacement	
KYLIAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO IBAN	ROMAN ESTEBAN LEONEL GENDRON RAMOS NOA	SACHA THOMAS VICTOR UGO MAEL BIX
2	8	6	6



EXERCICE	Progresser / Déséquilibrer
18H50-19H20	Jeu dans les intervalles pour avancer

0
 0
 0
 0
 10
 10
 0
 2



BUT	Réaliser circuit sans erreur avec vitesse	
CONSIGNES	5vs5 + 1gb Passe et suit V1/ Circuit passe blanc Joueur en mouvement dans zone Coté Gauche / coté droit 2 x6min V2/ Circuit violet (donner-redemander) Joueur en mouvement dans zone Coté Gauche / coté droit 2 x6min	
VARIANTE(S)		
VEILLER À	<u>Cpt attendu Indiv</u> Qualité passe Prise infos lointaine Solution porteur	<u>Cpt attendu collect.</u> Coordination déplacement
KYLIAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO IBAN	ROMAN ESTEBAN LEONEL GENDRON RAMOS NOA
SACHA THOMAS VICTOR UGO MAEL BIX	2	8
6	6	6



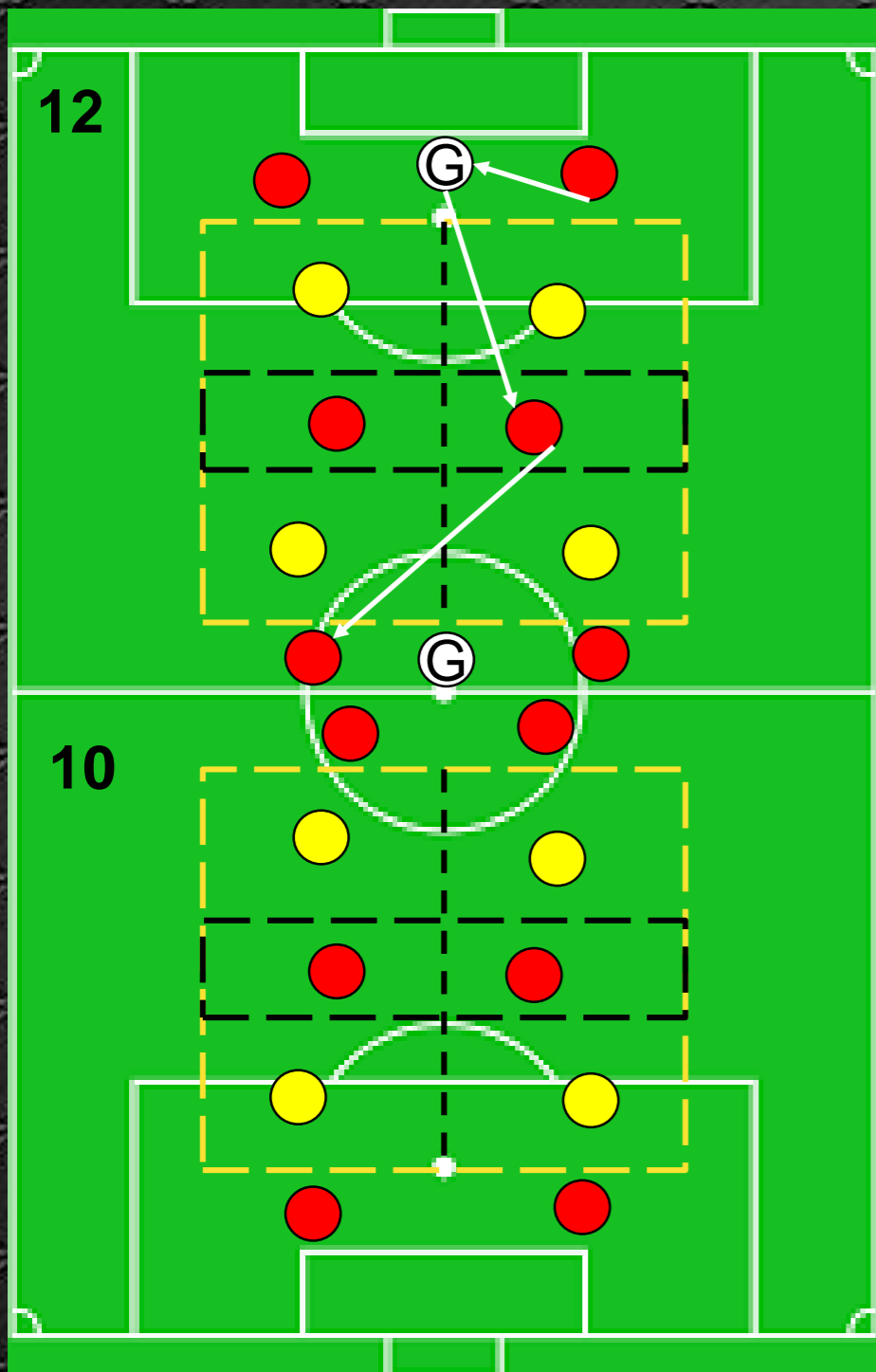
FOOT A 11 – U16 R1

MERCREDI 02/12/2020

20+2

JEU	Progresser / Déséquilibrer
19H20-19H50	Jeu dans les intervalles pour avancer

	0		0		4		0		10		10		0		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	---	--	---



BUT	:Récup trouver 1/2 joueur dans autre zone : Aller = 1pt		
CONSIGNES	8vs4 - 6vs4 fixe dans zone Jeu au sol uniquement Possibilité de passer zone basse à zone haute passe direct 4x6min * Fixer contrainte de temps au porteur (rythme)		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<u>Cpt attendu Individ</u> Qualité passe Prise infos lointaine Solution porteur	<u>Cpt attendu collect.</u> Coordination déplacement	
KYLIAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO IBAN	ROMAN ESTEBAN LEONEL GENDRON RAMOS NOA	SACHA THOMAS VICTOR UGO MAEL BIX
2	8	6	6



JEU	Progresser / Déséquilibrer
19H50-20H15	Jeu dans les intervalles pour avancer

	4		0		0		0		10		10		0		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	---	--	---

BUT	Marquer 2Tchs + 2sec max=1pt		
CONSIGNES	5vs5 fixe dans zone + 1GB Eq att doit occuper 4 carre noir Eq def doit occuper 4 carré violet Récup passer par zone basse (libre) 4x5min		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<u>Cpt attendu Indiv</u> Qualité passe Prise infos lointaine Solution porteur	<u>Cpt attendu collect.</u> Coordination déplacement	
KYLIAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO IBAN	ROMAN ESTEBAN LEONEL GENDRON RAMOS NOA	SACHA THOMAS VICTOR UGO MAEL BIX
2	8	6	6

