



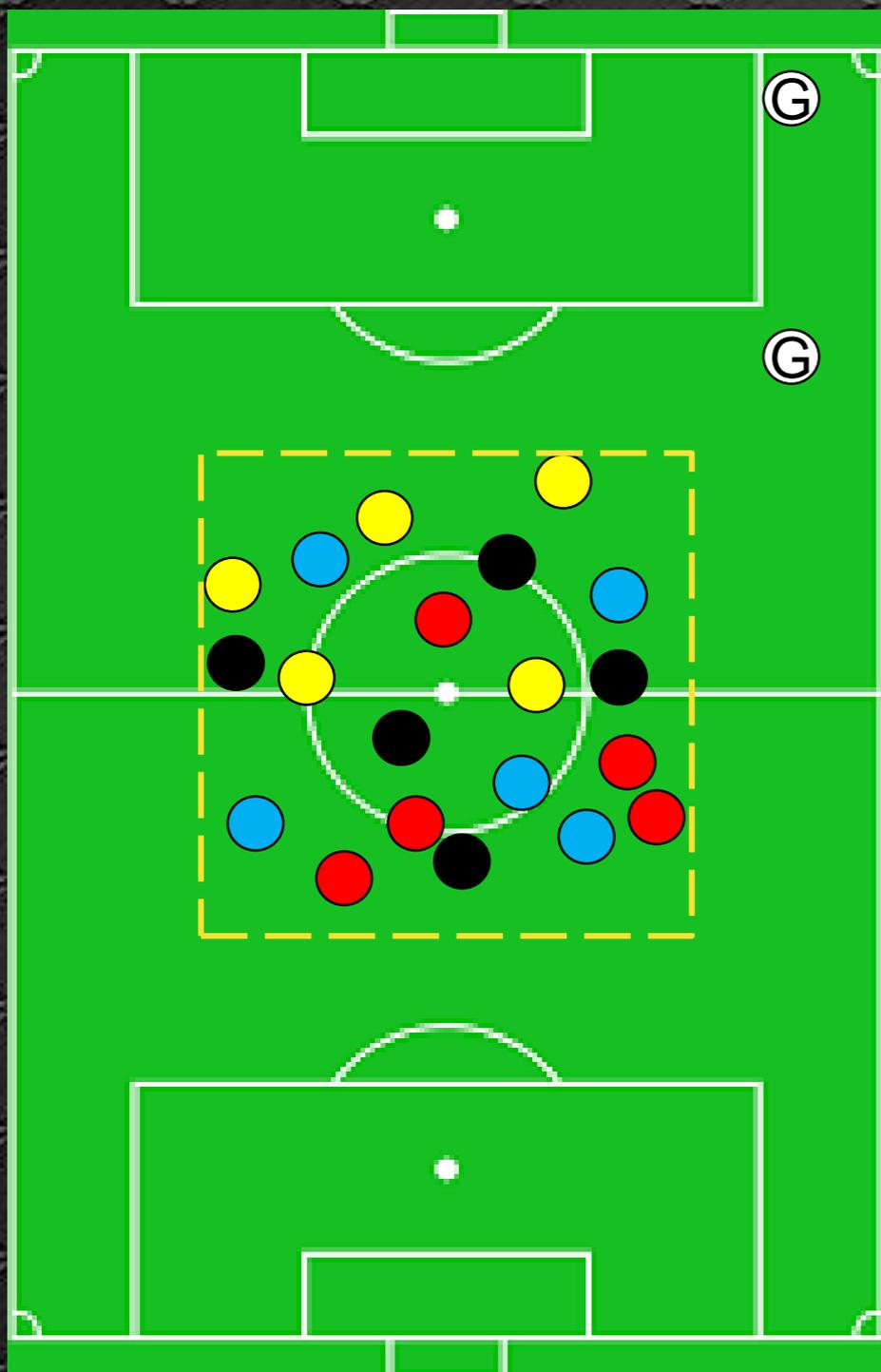
FOOT A 11 – U16 R1

MERCREDI 09/12/2020

20+2

MET	<b>Technique individuelle</b>
18H30-18H55	<b>Améliorer technique de passe longue aérienne</b>

	0		0		0		5		5		5		5		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

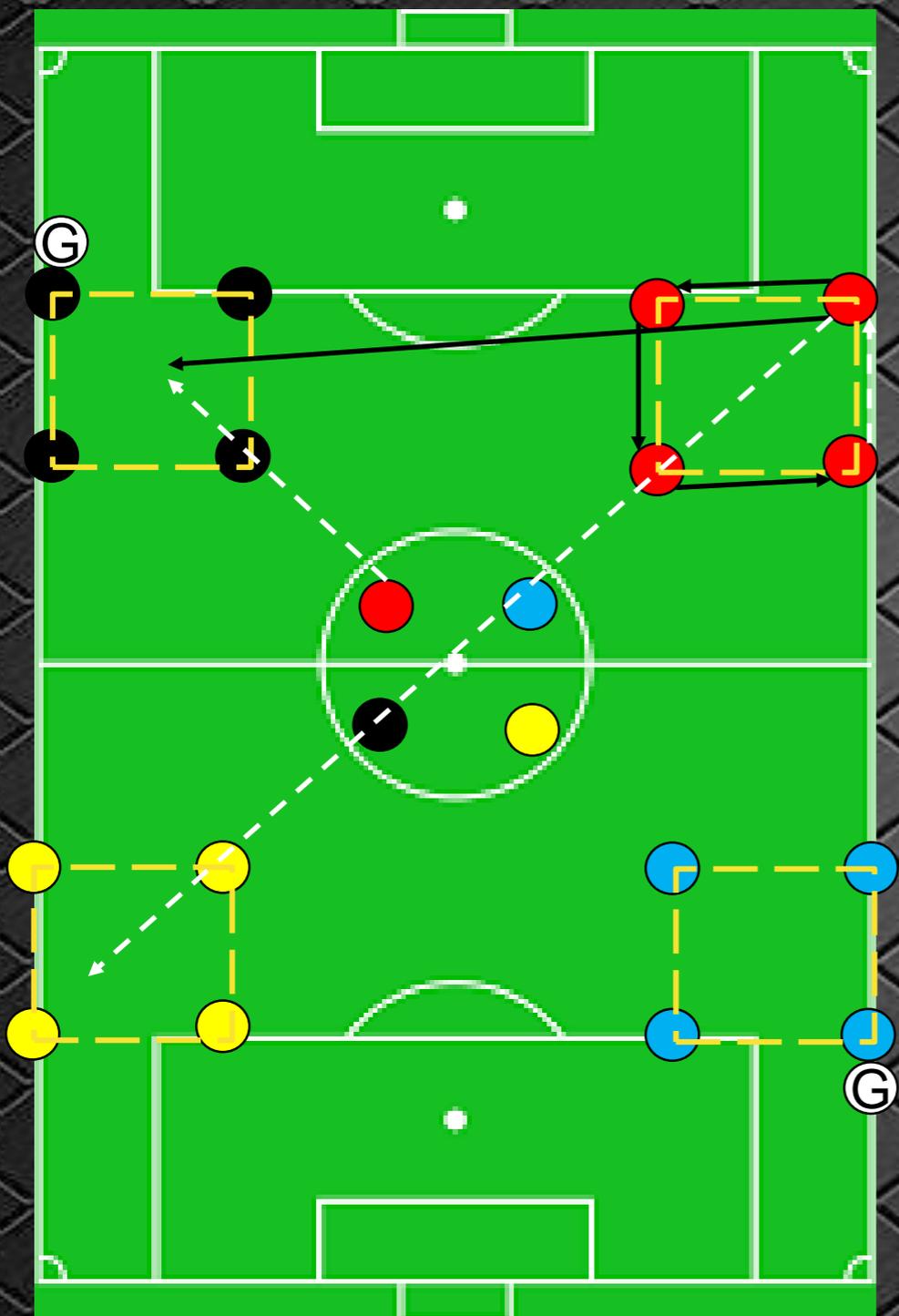


<b>BUT</b>	Préparer corps effort		
<b>CONSIGNES</b>	Un ballon / joueur Conduite variante int-ext-sem-drible Jonglerie (sombbrero...) Vitesse  <b>Compétition</b>		
<b>VARIANTE(S)</b>			
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Indiv</u> Technique individuel	<u>Cpt attendu collect.</u> Occupation espace	
KYLIAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN LEONEL RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS VICTOR UGO MAEL BIX IBAN
2	7	6	7



<b>EXERCICE</b>	<b>Technique individuelle</b>
18H55-19H25	<b>Améliorer technique de passe longue aérienne</b>

	0		0		0		5		5		5		5		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

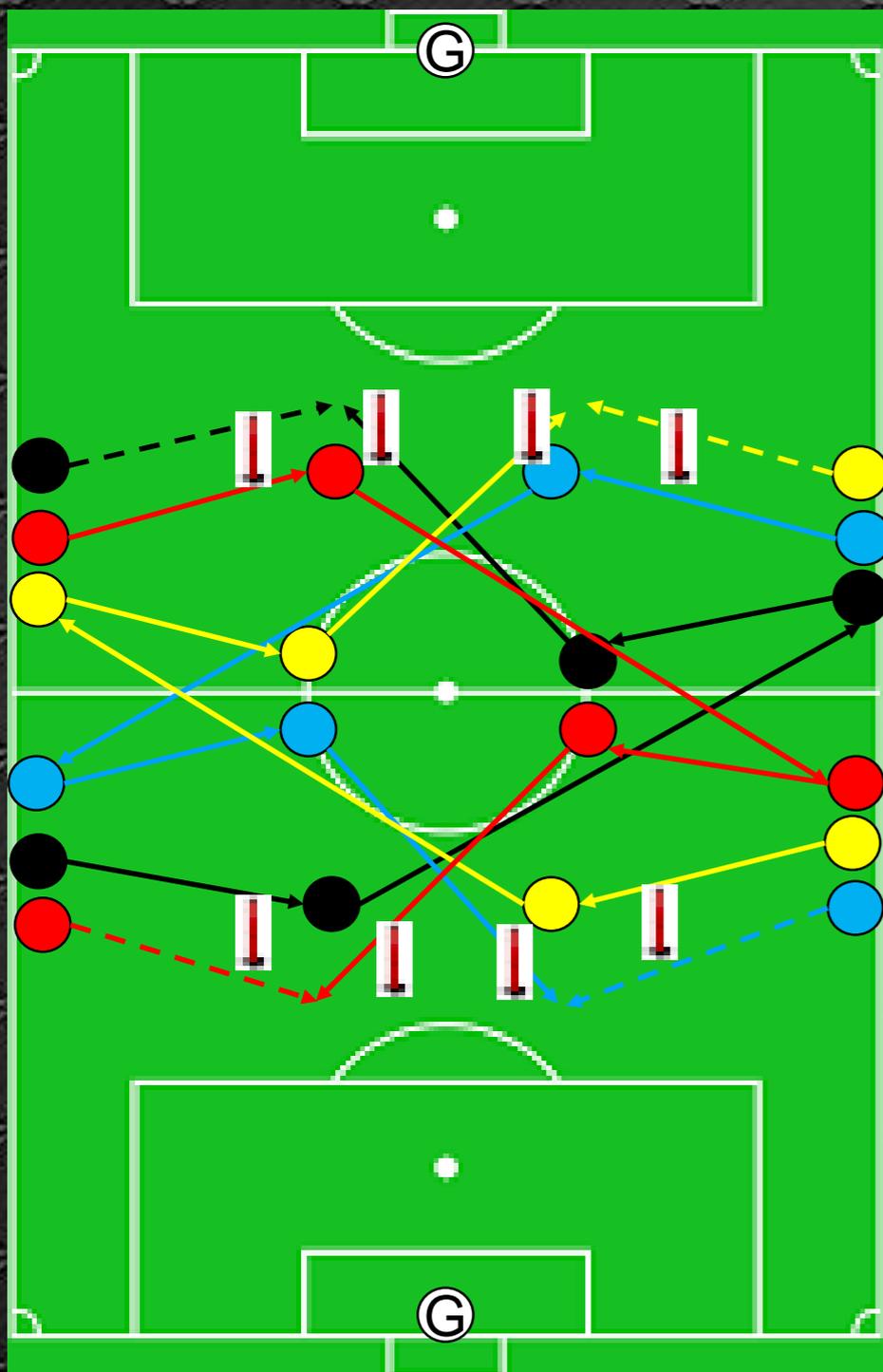


<b>BUT</b>	Maitrisé en premier jeu long + réception = 1pt		
<b>CONSIGNES</b>	<p>Deux grp 5 + Deux grp 6</p> <p><b>1/ Passe courte carré</b> *conduite pour grp 5</p> <p><b>2/ Jeu long aérien</b></p> <p>Joueur passe longue course prochain carrée de réception</p> <p>Sens 1 – Sens 2</p> <p>Compétition jeu aérien maitrisé (bonus premier grp maitrise)</p>		
<b>VARIANTE(S)</b>			
<b>VEILLER À</b>	<b><u>Cpt attendu Individ</u></b>	<b><u>Cpt attendu collect.</u></b>	
	Technique jeu long	Regard au dessus du receveur	
KYLIAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN LEONEL RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS VICTOR UGO MAEL BIX IBAN
2	7	6	7



<b>EXERCICE</b>	<b>Technique individuelle</b>
<b>19H25-20H00</b>	<b>Améliorer technique de passe longue aérienne</b>

0 
 8 
 0 
 5 
 5 
 5 
 5 
 2



<b>BUT</b>	Marquer le premier = 3pts Tir le premier = 1pt	
<b>CONSIGNES</b>	4 grp de 5 1 courte / 1 longue / finition L – DC – MOE – MD – MOE Rouge + Jaune démarre Rouge – Bleu ensemble – départ après J, long MD <b>V1/ 3 passages/poste (15passages avant chg coté)</b>  <b>V2/ Compétition vitesse circuit + finition</b>	
<b>VARIANTE(S)</b>		
<b>VEILLER À</b>	<u>Cpt attendu Individ</u> Être en mvment Prise infos lointaine Solution porteur	<u>Cpt attendu collect.</u> Coordination déplacement
KYLEAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN LEONEL RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN
2	7	6
		GABRI THOMAS VICTOR UGO MAEL BIX IBAN
		7



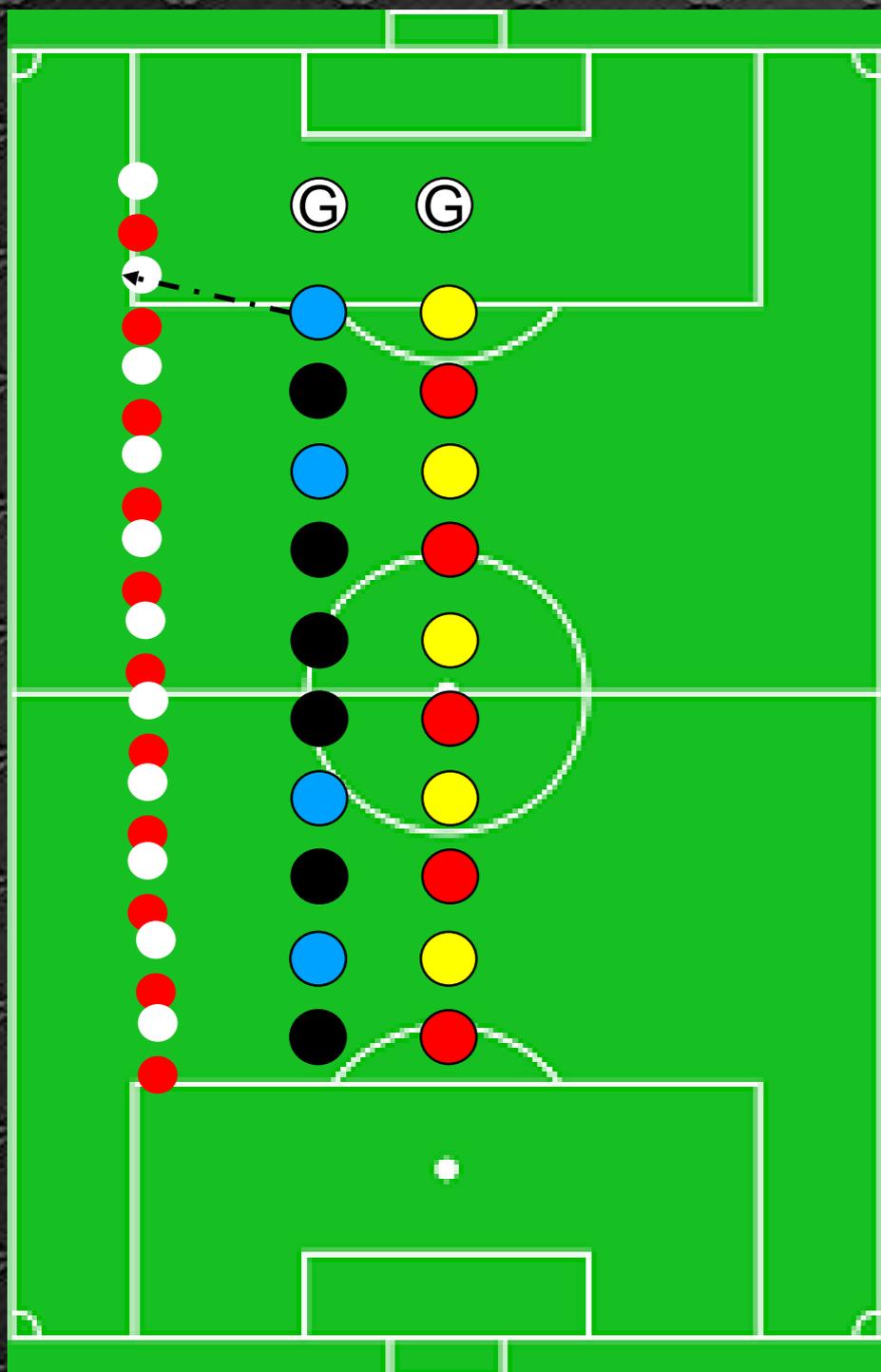
FOOT A 11 – U16 R1

MERCREDI 09/12/2020

20+2

VITESSE LUD	Technique individuelle
20H-20H15	Améliorer technique de passe longue aérienne

0 
 0 
 0 
 5 
 5 
 5 
 5 
 2



BUT	Attraper chasuble = 1pt	
CONSIGNES	Jaune vs Bleu / Rouge vs Noir Chasuble accroché short Annonce couleur coupelle <i>Voix qui compte</i> <i>Coupelle qui compte</i> <i>Paire / impaire</i>	
VARIANTE(S)		
VEILLER À	<u>Cpt attendu Individ</u>	<u>Cpt attendu collect.</u>

KYLIAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN LEONEL RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS VICTOR UGO MAEL BIX IBAN
2	7	6	7