



FOOT A 11 – U16 R1

VENDREDI 11/12/2020

18+2

MET

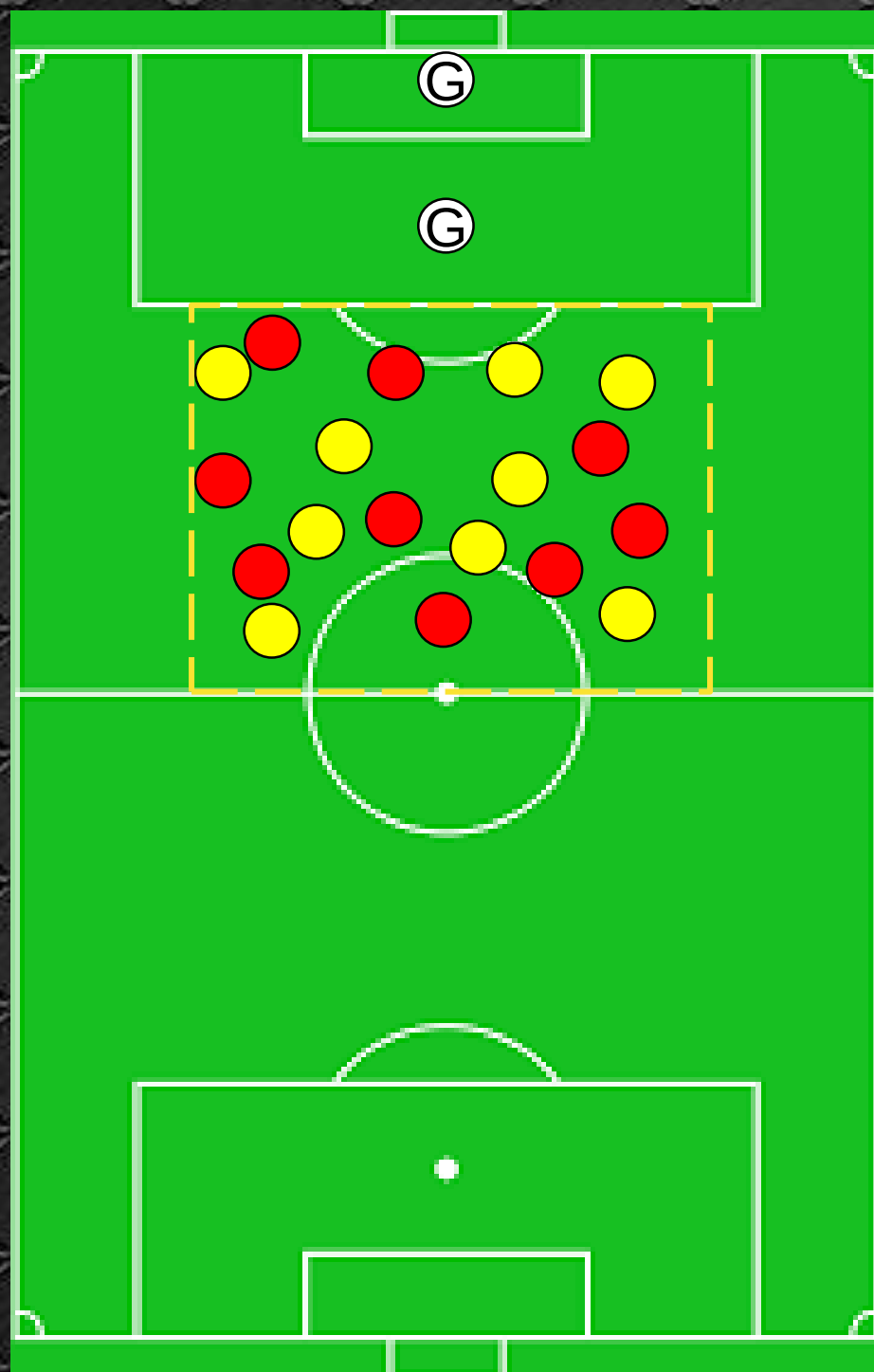
Technique individuelle

18H45-19H

Esprit compétition

	0		0		0		0		9		9		0		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

BUT	Préparer corps effort		
CONSIGNES	Adaptatif Deux ballons / équipe Libre – 2 tchs – 1 tch Passe courte / moyenne Ne pas jouer même ballon Changement rytrhme		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<u>Cpt attendu Indiv</u> Technique individuel	<u>Cpt attendu collect.</u> Occupation espace	
ENEKO	GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	THOMAS UGO MAEL BIX IBAN
2	7	5	6



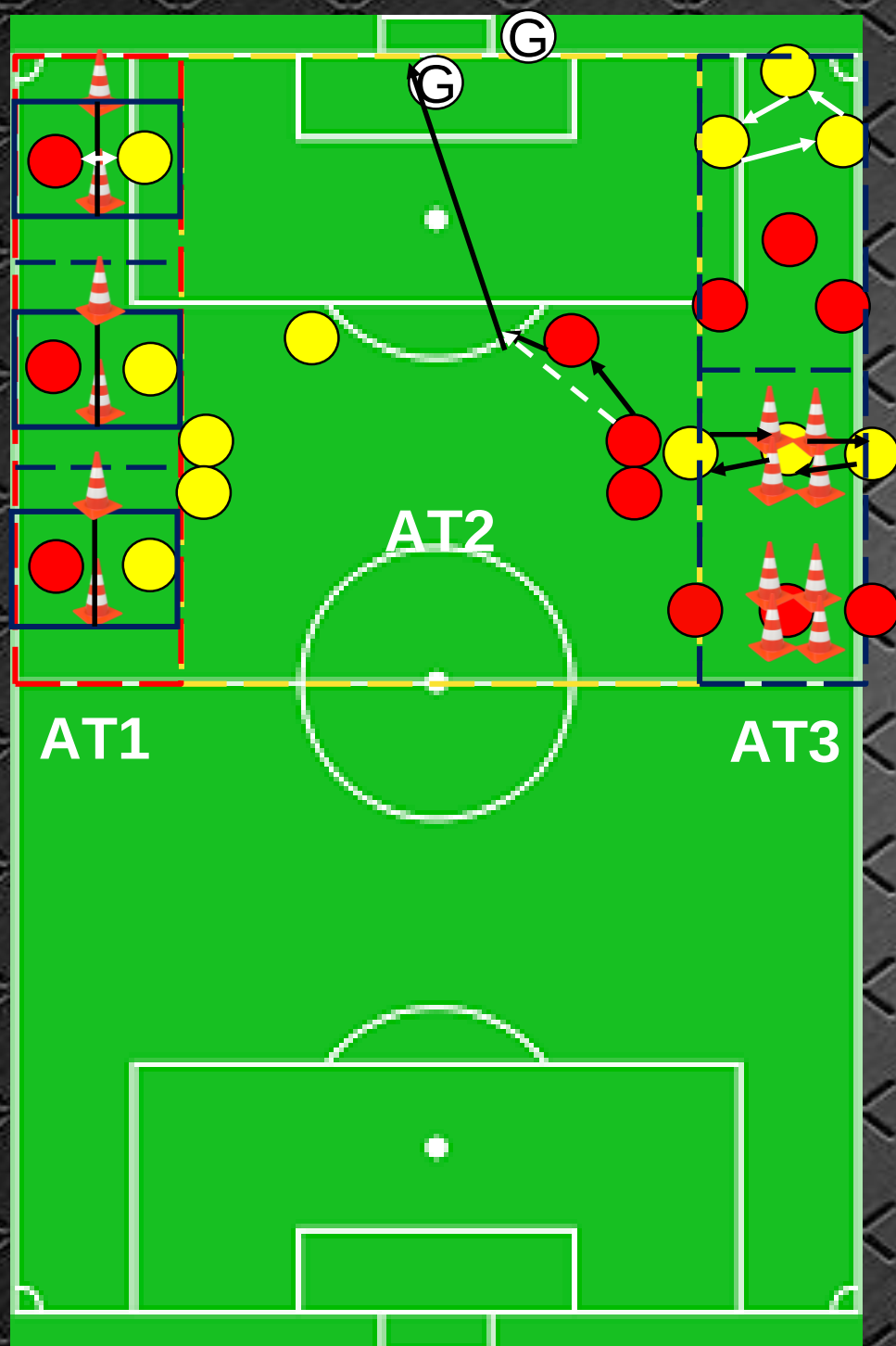


FOOT A 11 – U16 R1

VENDREDI 11/12/2020

18+2

EXERCICES	Technique individuelle
19H-20H	Esprit compétition



	0		0		14		0		9		9		0		2
--	---	--	---	--	----	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

BUT			
CONSIGNES	20min / ateliers Atelier 1: <i>Tennis ballon 1vs1 – Manche en 10pts</i> Atelier 2: <i>Finition – Marquer = 1pt</i> Atelier 3: <i>1^{ère} partie : Passe et suit – Premier à 5 tour</i> <i>2^{ème} partie: Premier à 20 passes</i>		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<u>Cpt attendu Indiv</u> Technique individuel	<u>Cpt attendu collect.</u> Solidarité	
KYLIAN ENEKO	ENZO GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN RAMOS NOA MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS UGO MAEL BIX IBAN
2	7	5	6



FOOT A 11 – U16 R1

VENDREDI 11/12/2020

18+2

VITESSE

Technique individuelle

20H-20H15

Esprit compétition

	0		0		0		0		9		9		0		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

BUT

Ludique

CONSIGNES

Annonce couleur
Voix / coupelle / Pair-impair

Première équipe qui perd 10/20 pts

VARIANTE(S)

VEILLER À

Cpt attendu Indiv

Cpt attendu collect.

KYLIAN
ENEKO

ENZO
GABI
MATEO
JULEN
OIHAN
FARID
HUGO

ROMAN
RAMOS
NOA
MATHIEU
ESTEBAN

SACHA
THOMAS
UGO
MAEL
BIX
IBAN

2

7

5

6