



FOOT A 11 – U16 R1

MERCREDI 16/12/2020

16+2

MET

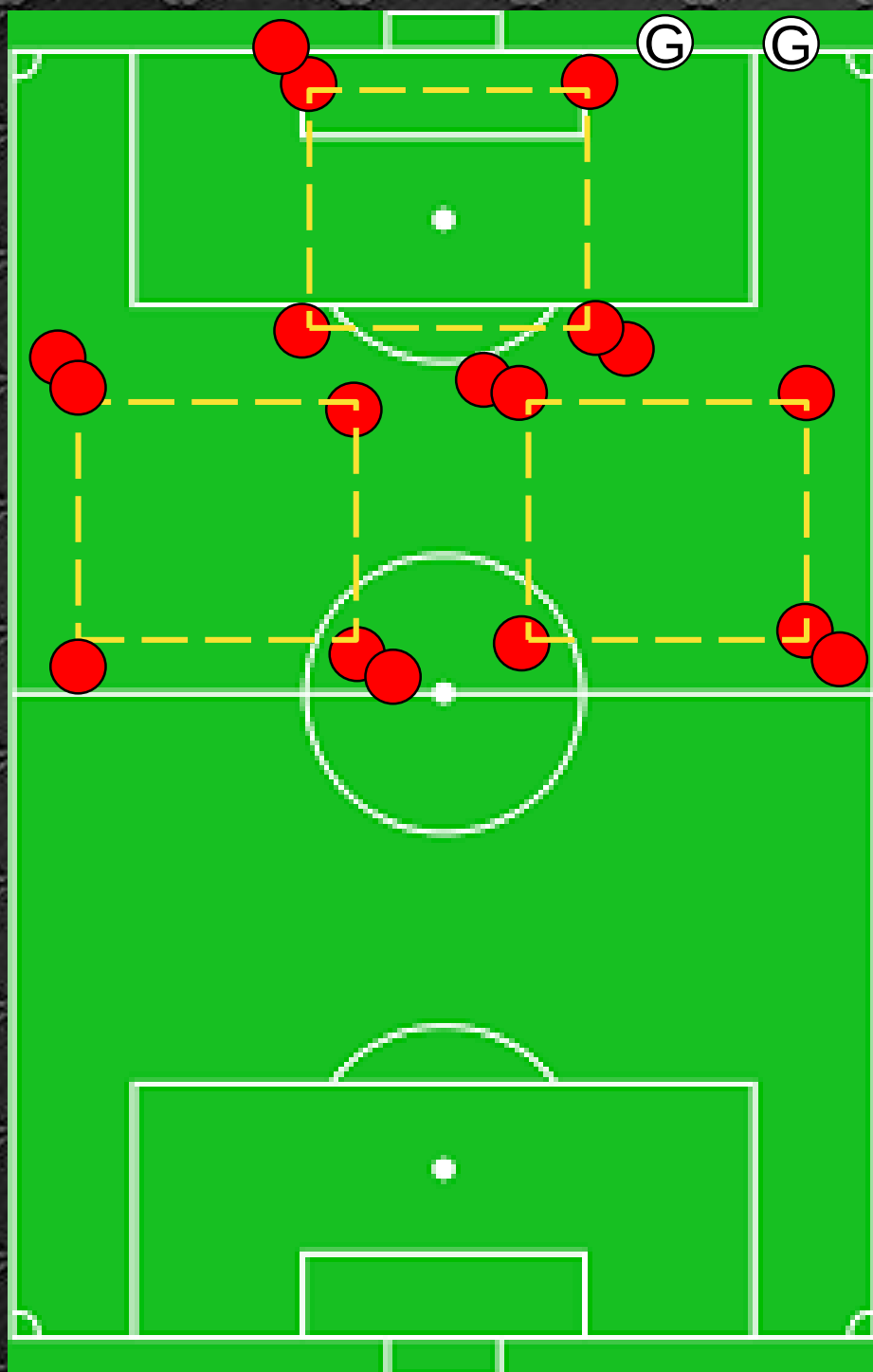
Technique individuelle

18H-18H20

Améliorer passe longue aérienne

	0		0		0		0		0		0		0		0
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

BUT	Préparer corps effort		
CONSIGNES	Passe / Suit 2 tchs – Sens droite / gauche APP – Sout – 3 ^{ème}		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<u>Cpt attendu Indiv</u> Technique individuel Exigence PB Exigence Passe	<u>Cpt attendu collect.</u> Indication pied recevant	
KYLIAN ENEKO	GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN RAMOS MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS VICTOR MAEL BIX IBAN
2	6	4	6





FOOT A 11 – U16 R1

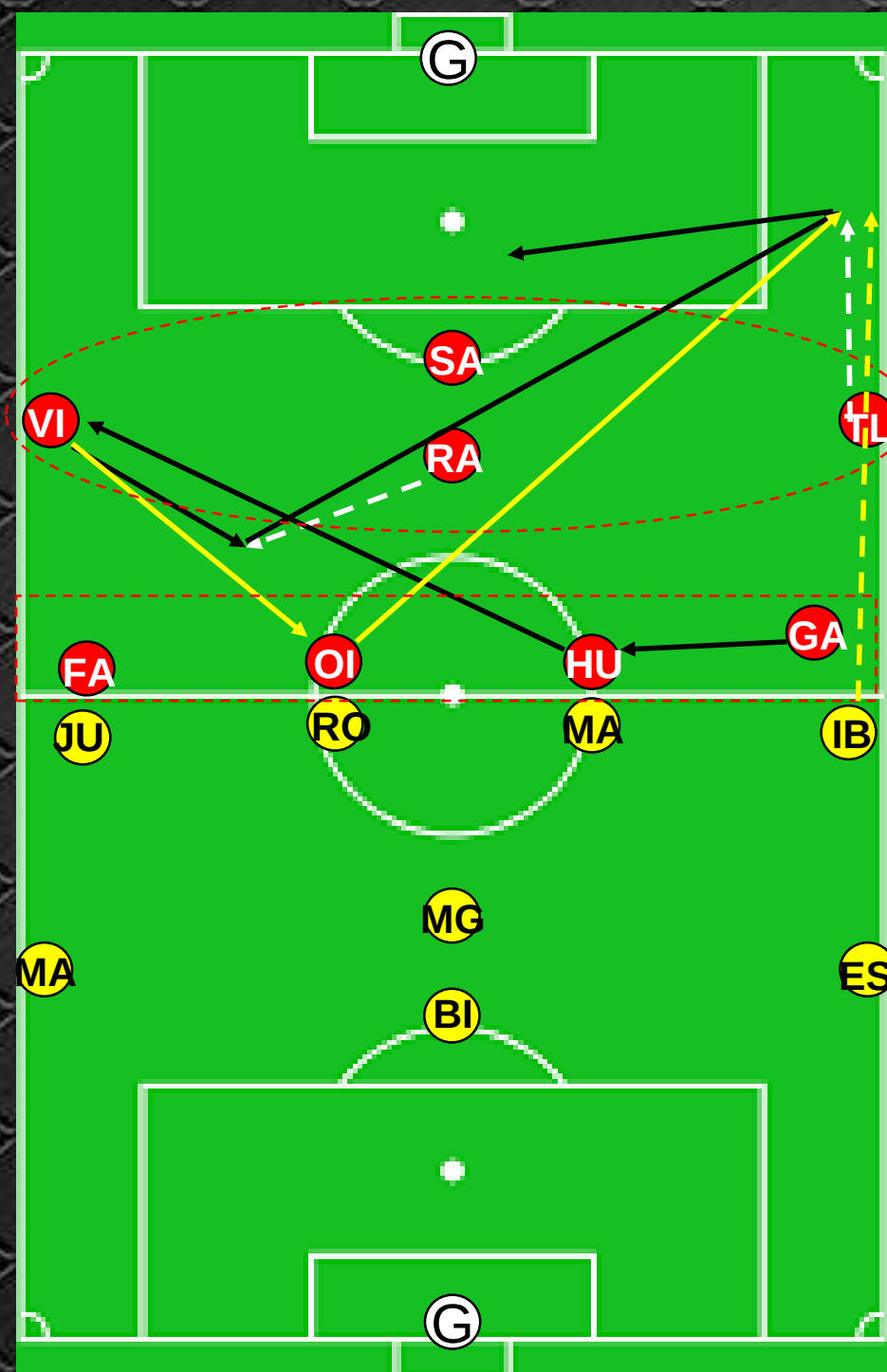
MERCREDI 16/12/2020

16+2

EXERCICE	Technique individuelle
18H45-19H15	Améliorer passe longue aérienne

	0		0		0		0		8		8		0		2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

BUT	Terminer circuit en 1 ^{er} =1pt + but =3pts		
CONSIGNES	Adaptatif L – DC - MOE - Si MR soutien – MOE joue avec et MR Passe longue (MOE ou L) Finition (1ou2) ATT + MOE - Si MR fixe – MOE joue avec DC Passe longue Finition (2-3) ATT+MR + MOE		
VARIANTE(S)			
VEILLER À	<u>Cpt attendu Indiv</u> Point précis à viser sur jeu long PB pour jeu long Position corps	<u>Cpt attendu collect.</u> Se regarder Complémentarité appels Intensité/timing appels	
KYLIAN ENEKO	GABI MATEO JULEN OIHAN FARID HUGO	ROMAN RAMOS MATHIEU ESTEBAN	SACHA THOMAS VICTOR MAEL BIX IBAN
2	6	4	6





FOOT A 11 – U16 R1

MERCREDI 16/12/2020

16+2

VITESSE

Technique individuelle

19H15-19H30

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

GABI
MATEO
JULEN
OIHAN
FARID
HUGO

ROMAN
RAMOS
MATHIEU
ESTEBAN

SACHA
THOMAS
VICTOR
MAEL
BIX
IBAN

2

6

4

6