



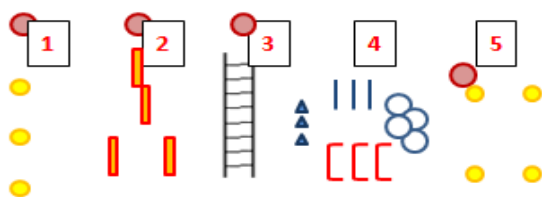
Séance - FC METZ

U17

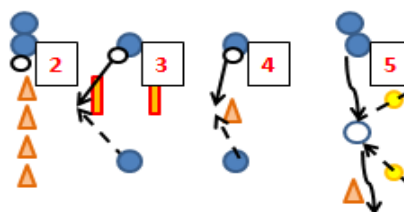
Date Travail	12/04/2016	a-m	Match Joueurs	28						
Travail										
Blocs	-	Séries	3x 10min	Répétitions	30s	Récup. Rép	30s	Récup. S.	3min	
Organisation		Equipes	3	de	8 à 10	joueurs	Durée	75 min	avec	- GB

Echauffement

PMA - Dissocié



PMA - Associé



PMA : Course



Jeu

Exercices

Echauffement :12min - **PMA** : 3 x 10min de 30/30 - Associé / Appuis / Course - R' = 3min - **Jeu**

Consignes

PMA : 3 x 10min de 30/30 - Associé / Dissocié / Course - R' = 3min - Course : course 150 à 166m (17,5 à 20 km/h) - Associé : atelier avec ballon, 1. appui-remise, avant arrière 2. slalom - 3. volée, pas chassé - 4. tête, avant-arrière 5. conduite/slalom/conduite - Dissocié : 1. course + blocage 2. double 8 - 3. échelle - 4. cerceaux/ lattes/ haies basses/ coupelle - 5. avant / pas chassé /arrière

Estimation de l'intensité de la séance					
RPE estimée	8	Durée	75	Charge de travail	600

Remarques