

FCL - GROUPE EDF - 2020/21

Mardi 18 août 2020



Invités



Effectif	16
Joueurs	14
GDB	2
Invités	3
ABS	Lino
Blessé	

Séance N°: 1
Durée: 51'

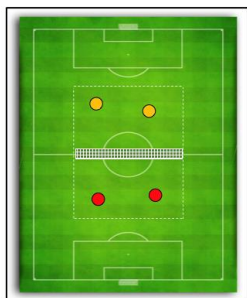


Déroulement de la séance

Thème:

1 Tennis ballon + Toro 6C2

Durée: 16'



Règles:
2c2
1 rebond autorisé par 1/2 terrain et par échange
2 tdb par joueur
Renvoi direct après service interdit

Variantes:
Tdb, nb de passe par équipe, type de renvoi (tête, pied, etc)

Organisation:	Dimension:	Durée:
2c2	12m/6m	4'



Règles:
4 équipes de 2 joueurs
X passes = 1pt
2 sorties et l'équipe qui perd le ballon passe au milieu
Libre en touche

Variantes:
Tdb (libre - 2tdb/ 3tdb - 1tdb, etc), passes qui traversent = 1pt

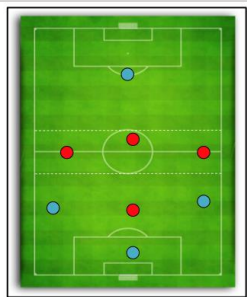
Organisation:	Dimension:	Durée:
6c2	12m/12m	4'

Durée: 4 matchs 2'

Durée: 4 fois 2'

2 Conservation réduite 4C4

Durée: 20'



Règles:
3C1+3 dans la rivière+1 à l'opposé
4 passes dans une zone + passe à l'opposé=1pt
Pas de transition
Changement de statut: 2 sorties ou erreur technique
Libre en touche

Variantes:
Transition

Organisation:	Dimension:	Durée:
4c4	Carré 8m/8m Rivière	2*5'



Règles:
Jeu libre
4C2 et 2 joueurs de l'équipe qui chasse en attente
X passes = 1 pt
Transition: l'équipe qui récupère transfère la possession à l'opposé

Variantes:

Organisation:	Dimension:	Durée:
4c2+2	16m/8m	2*5'

3 Jeu réduits 4C4

Durée: 15'

Terrain: 12/15m
3 matchs 5'
Jeu libre
Victoire=3 pts
Nul= 1pt
Défaite= 0pt