

FCL - GROUPE EDF - 2020/21

Mercredi 26 août 2020



Invités



Effectif	14
Joueurs	12
GDB	2
Invités	2
ABS	Lino-Taïg-Isma
Blessé	

Séance N°: 5

Durée: 61'



Déroulement de la séance

Thème:

1 Toro 4c2+1

Durée: 9'

2 équipes de 6 joueurs - 2 chantiers



> Règles:
8 passes=1pt ou passes qui traversent=1pt
2TDB ext et libre joker
Joueurs est inattaquables

> Variantes:
Tdb (libre - 2tdb/ 3tdb - 1tdb, etc)

Organisation:	Dimension:	Durée:
4c2+1 joker	8m/8m	6'1'30

2 CR 5c5+4

Durée: 10'



> Règles:
Jeu libre et 2TDB pour les GDB (inattaquables)
5 passes et choix pour marquer: refaire 5 passes ou attaque du but

> Variantes:

Organisation:	Dimension:	Durée:
5c5+4	26m/18m	2'5'

3 Jeu réduit 4c4+2GDB

Durée: 12'

Vague 20 sec pour marquer
+ 5 sec si transition réussie dans les buts



> Règles:
Système de vague (NvsB et R en attente, BvsR et N en attente, etc)
20'' pour marquer (le chrono est arrêté quand le ballon est avec les def)
Pour les def récupérer le ballon et transition petit but=+5'' pour la prochaine attaque

> Variantes:

Organisation:	Dimension:	Durée:
4c4+1GDB	42m/26m	2*6'

4 Jeu réduit 4c4+2GDB

Durée: 30'

L'équipe défend sa position sur le terrain.
Après avoir remporté le match, 1'30 pour marquer dans la rencontre suivante