



# Séance - FC METZ

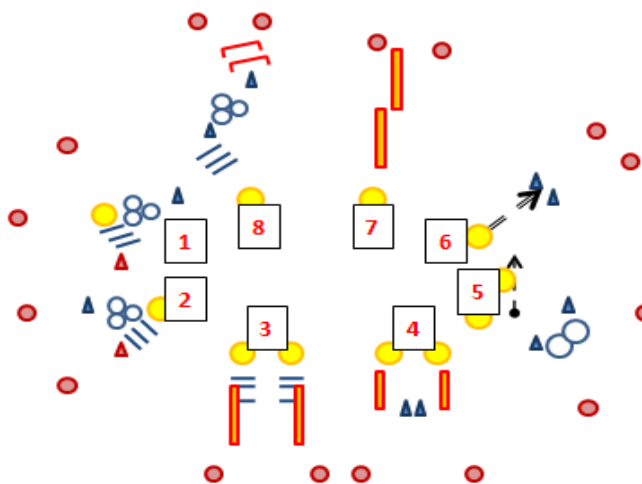
## U17

<b>Date Travail</b>	15/04/2016	a-m	<b>Match Joueurs</b>	Groupe U17
---------------------	------------	-----	----------------------	------------

Travail				
Blocs	Séries	Répétitions	Récup. Rép	Récup. S.
-	1	16s (30s)	30s	-
<b>Organisation</b>			<b>Durée</b>	75 min
Equipes	-	de -	joueurs avec	- GB

### Echauffement

#### Motricité - vivacité



#### Jeu

#### Exercices

**Echauffement** :20min - **Motricité** : vivacité, 8min soit 2x / min, départ toute les 30s - **Jeu / Duel** : 20min

#### Consignes

**Motricité** : vivacité, 8min soit 2x / min, départ toute les 30s - 1.et 2. PI : appuis couleur - 3. et 4. Duel : appuis / tour constri - 5. et 6. duel (tête / sol) + accélération - 7. course feinte - 8. appuis

Estimation de l'intensité de la séance					
RPE estimée	6	Durée	75	Charge de travail	450

#### Remarques