

FCL - GROUPE EDF - 2020/21

Mardi 15 septembre 2020



Invités



Effectif	15
Joueurs	13
GDB	2
Invités	Taïg-Lucas
ABS	Lino
Blessé	Lorenzo

Séance N°: 13

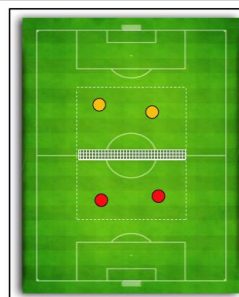
Durée: 62'



Déroulement de la séance **Thème:**

1 Alternance TB et jeu

Durée: 24'



Règles:
2c2
1 rebond autorisé par ½ 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'

1 équipe en TB et 2 en jeu - 2 passages/atelier

2 Alternance TB et jeu

Durée: 24'



Règles:
X passes=1pt
Transition=5" pour marquer sinon réinstallation de la possession.
2TDB appuis ext.

Variantes:
Nb de tdb

Organisation:	Dimension:	Durée:
4c4+3	25m/20m	4'

3 Situation 4c2

Durée: 20'



Règles:
4c2 avec retard des def pour 4c4

Variantes:
Position des def
Rapport de force

Organisation:	Dimension:	Durée:
4c4+1GB	30m/35m	15'

3 ballons/équipes
3 tours /équipes soit 9 Ballons
But=ballon supplémentaire

4 4c4+5+2 GB

Durée: 18'



Règles:
2 tdb couloirs
2 jokers off par équipe

Variantes:

Organisation:	Dimension:	Durée:
4c4+4 centreurs gardiens		6'3'

3' pour le gain du match
V=3pts
N=1pt
D=0pt