



dimanche 17 avril 2016

Kerlir

10h

1	Noa			
1	Max-Paul			
1	Hugo			
1	Romuald	1	Ilias	1
1	Eren	1	Thibault	1
		1	Yoann	1
		1	Eoghan	1
		1	Morgane	1
		1	Raphaël	1
		1	Evann	1
			Lounes	
		1	Brayan	1
			Tom	

Effectif	
Joueurs de champs :	16
Gardien(s) de but :	2
Stagiaire(s) :	0
Stagiaires(s) GDB :	0
Reprise :	
Absent(s) :	0
Blessé(s) :	1
U13 :	9
U12 :	9

Matériel(s)			
Chasubles	Coupelles	Plots	Ballons

Séance n°	108
Durée séance :	72'
Durée totale :	

**Thèmes :** Jeu dans la fosse

Déroulement - Règles	Durée	Organisation
<p><b>1) CR avec progression</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3 contre 3 + 2 appuis</li> <li>* <b>Consignes :</b> l'équipe en possession du ballon doit le conserver en progressant d'un appui à l'autre. Lorsque l'appui opposé a été atteint, les joueurs "noirs" basculent dans la zone 2 et un défenseur "vert" basculent également dans cette zone afin de reformer un 4c2.</li> <li>* Appuis : 2T max</li> <li>* Séquence 1 (7') : trouver l'appui opposé en 1T</li> <li>* Séquence 2 (7') : le joueur à la pointe du losange ne peut pas trouver l'appui opposé</li> <li>* Séquence 3 (7') : tous les joueurs en 2T</li> <li>* Mobilité - disponibilité    * Passes rythmées    * Savoir avant de recevoir</li> </ul>	7' 7' 7'	
<p><b>2) Jeu "ippon"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3 équipes de 5 joueurs + GDB</li> <li>* <b>Consignes :</b> chaque équipe se voit déterminer un "type" de but qui donne le gain du match sans que l'adversaire soit informé</li> <li>* But "classic" = 1 pt</li> <li>* But "ippon" = fin du match</li> <li>* Temps de jeu = Match de 4' max</li> <li>* Ippon 1 : but sur récupération haute</li> <li>* Ippon 2 : but sur relance du GDB dans la moitié de terrain adverse</li> <li>* Ippon 3 : but sur frappe en dehors de la surface de réparation</li> <li>* analyser les contraintes de l'adv                      * définir les moyens à mettre en œuvre</li> </ul>	30'	
<p><b>3) Jeu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3 équipes de 5 joueurs + GDB</li> <li>* Formule championnat à 3 équipes</li> <li>* E1 : Morgane - Evan - Ilias - Hugo - Noa</li> <li>* E2 : Eoghan - Kilian - Noah - Eren - Max Paul</li> <li>* E3 : Raphaël - Thibault - Romuald - Yoann - Check</li> </ul>	7' 7' 7'	
<p><b>4) Etirements</b></p>		