



Séance - FC METZ

U17

Date	29/03/2016	a-m	Match	j-5
Travail	PMA (rappel aérobie)		Joueurs	30
Travail				
Blocs	Séries	Répétitions	Récup. Rép	Récup. S.
-	3x 8min	15s	15s	3min
Organisation			Durée	
Equipes	4	de 5 joueurs	avec	75 min GB

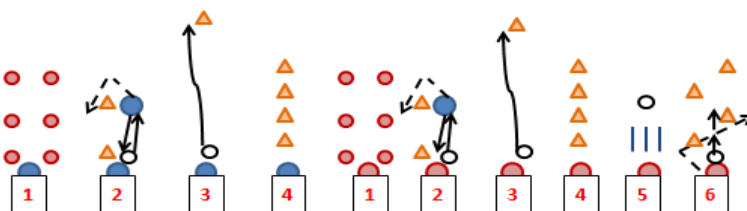
Echauffement

PMA - Dissocié



PMA - Associé

PMA - Mixte : Associé / dissocié



Jeu

Exercices

Echauffement : 12min - PMA : 3 x 8min de 15/15 - Associé / Dissocié / Mixte associé-dissocié - R' = 3min - Jeu

Consignes

PMA : 3 x 8min de 15/15 - Associé / Dissocié / Mixte associé-dissocié - R' = 3min - Dissocié : course 78 à 87m (17,5 à 20 km/h) - Associé : atelier avec/sans ballon, 1. slalom libre dynamique (avant-arrière) - 2. passe + appuis - 3. conduite dynamique - 4. slalom libre - 5. appuis latéral + remise - 6. slalom dynamique / relâchement (avance le ballon) - Mixte : 2 ateliers (avec et sans ballon) alterné avec 2 courses (aller - retour)

Estimation de l'intensité de la séance					
RPE estimée	8	Durée	75	Charge de travail	600

Remarques