

FCL - GROUPE U13 - 2015-2016



vendredi 15 avril 2016

Kerlir

15h

1	Noa			
	Max-Paul			
1	Hugo			
1	Romuald	1	Ilias	
1	Eren	1	Thibault	1
		1	Yoann	Kilian
				Noah
				Redwan
				Dann
				Cheick
		1	Eoghan	1
		1	Morgane	Raphaël
				Evann
				Lounes
		1	Brayan	1
				Tom

Effectif	
Joueurs de champs :	14
Gardien(s) de but :	2
Stagiaire(s) :	0
Stagiaires(s) GDB :	0
Reprise :	
Absent(s) :	0
Blessé(s) :	1
U13 :	8
U12 :	8

Matériel(s)			
Chasubles	Couppelles	Plots	Ballons

Séance n°	106
Durée séance :	59'
Durée totale :	

Thèmes :

Déroulement - Règles	Durée	Organisation
<p>1) TTSHG</p> <ul style="list-style-type: none"> * 14 joueurs - 3 ballons * <u>Consignes</u> : échanges aériens entre joueurs * <u>Principes</u> : l'appel déclenche la passe + prise orientée * 1- échanges libre en 5T max (1') * 2 - échanges avec amorti intérieur (3') * 3 - échanges avec amorti cou de pied (3') * 4 - échanges avec amorti cuisse (3') * 5 - échanges avec amorti poitrine (3') * 6 - échanges avec amorti tête (3') 	16'	
<p>2) Jeu conservation/progression/transition</p> <ul style="list-style-type: none"> * 5 contre 5 + 4 jokers * <u>Consignes</u> : effectuer 1 A/R = 1pt. * 2 choix de jeu à la récupération du ballon : <ul style="list-style-type: none"> - attaque du but en 2p max - installer une possession * <u>Variantes</u> : limiter le nombre de touches de balle, les appuis jouent le rôle de défenseur. 	7' 7' 7' 7'	
<p>3) Jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> * 8 contre 8 - jeu libre * E1 : Brayan - Eren - Raphaël - Thibault - Noah - Dann - Hugo - Noa * E2 : Tom - Eoghan - Morgann - Ilias - Yoann - Romuald - Cheick - Max Paul 	15'	
4) Etirements		