

FCL - GROUPE CDF - 2016-2017



mardi 08 novembre 2016
Kerlir
10h30

essai 1		1 Paul B. Junior		1 Théo 1 Jérémy	
1 Moussa 1 Makan + Dylan		1 Florian 1 Enzo		1 Kilian 1 Samy 1 Julien	
1 Maxence B. 1 Paul Y. 1 Banfa		1 Peter 1 Robin 1 Paul J.		1 Baptiste 1 Nicolas 1 Tom	
		1 Ilan		1 Louis 1 Valentin	
				1 Sankou 1 Maxence F. 1 Kemy	
				1 Paul R. + 1 Loan 1 Ewen	

Matériel(s)			
Chasubles	Couppelles	Plots	Ballons
	Caméra		

Séance n°	61
Durée séance :	66'
Durée totale :	66'

Effectif	
Joueurs de champs :	19
Gardien(s) de but :	2
Stagiaire(s) :	0
Stagiaires(s) GDB :	0
Reprise :	
Blessé(s) :	2
U17 :	12
U18 :	9
U19 :	0

Thèmes :

Déroulement - Règles	Durée	Organisation
<p>1) Mise en route individuelle</p>	5'	
<p>2) CR 8c8+3</p> <p>* <u>Objectif</u> : trouver des passes qui transpercent pour marquer.</p> <p>* <u>Consignes</u> : l'équipe en possession cherche à marquer. L'équipe qui défend se structure en 4-4. Interdiction de défendre dans la zone des 7m avant que le ballon y pénètre.</p> <p>Pas de HJ - 1T zone des 7m</p> <p>* <u>Touches de balle</u> : joueurs en 2T - jokers en 1T</p> <p>* <u>Variantes</u> : joueurs en 2T/1T</p>	8' 8'	
<p>3) Situation 9c8+2</p> <p>* <u>Objectif off</u> : exploiter la supériorité numérique face à un bloc bas.</p> <p>* <u>Objectif def</u> : profiter du surnombre pour mettre sous pression l'adversaire à la perte.</p> <p>* <u>Consignes</u> : l'équipe "orange" attaque en supériorité numérique. A la récupération par l'équipe "noire", recherche des appuis off (qui se mettent en jeu en franchissant la ligne) pour une projection rapide vers le but.</p> <p>HJ à la ligne</p> <p>* <u>Variantes</u> : limiter le nombre de touches de balle des appuis (1T pour le 1er qui touche le ballon), limiter en temps la contre-attaque (ex : 8').</p>	25'	
<p>4) Jeu à thème : 9c9</p> <p>* <u>Objectif off</u> : animer la zone d'accélération.</p> <p>* <u>Objectif def</u> : transition défensive suite à une perte haute.</p> <p>* <u>Consignes</u> : l'équipe en possession dispose de 10'' pour amener le ballon dans la zone de finition adverse lorsqu'elle a franchit la ligne des 25m (zone d'accélération). But valorisé (3pts) si l'équipe qui perd le ballon le récupère dans les 25m adverses en moins de 5''.</p>	10' 10'	