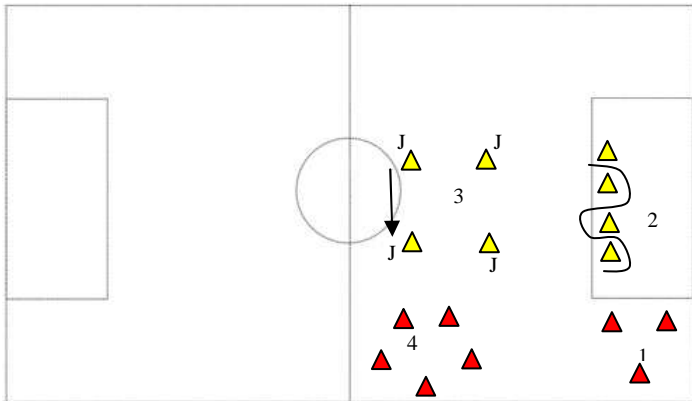
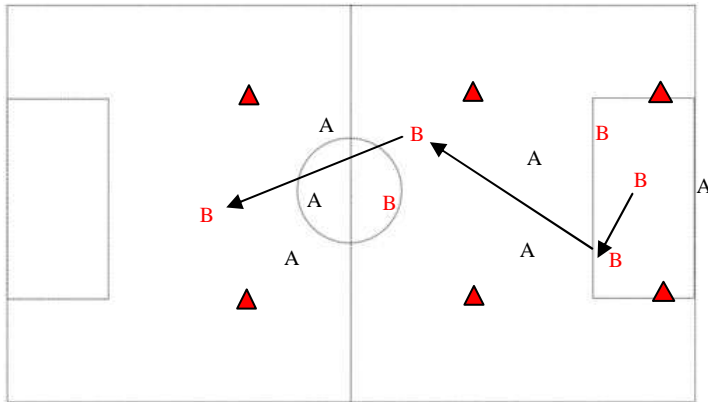
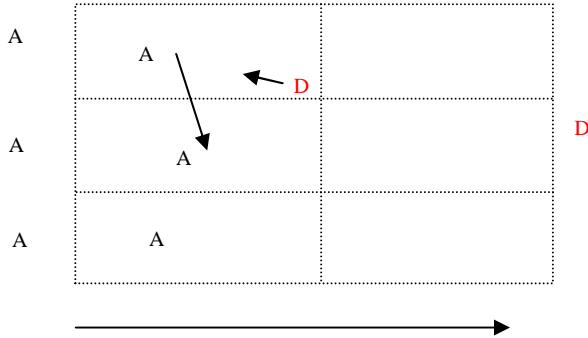




U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Objectif général : Présentation des objectifs de l'année. Introduction au jeu à 11 sur grand terrain. Reprise des fondamentaux : touché de balle, course, ...				Date : 17/08/2010	
Observation : 1 ^{ère} séance de préparation Explication des conditions d'entraînement. Préparer l'eau.				Objectif technique : touché de balle, espaces	
PASSES ET ESPACES				Objectif tactique : intervalles,	
				Objectif Physique : coordination, vitesse.	
Séance n° : 1 :				Objectif Mental : concentration	
Echauffement, mise en route : Par groupe de 3-4 : passe RdT, jonglage pendant 5 min. Gammes : 2 joueurs sur la largeur du terrain travail du touché de balle : passe raz de terre, reprise pied droite, gauche, tête, amorti poitrine et remise du pied, etc ... 4 ateliers : 3 mn par atelier 1 – passe et suit à 4 sur 3 plots 2 – course entre les constris, cerceaux et plots, Avec ballon à l'aller, sans ballon au retour. 3 – passe courte et contrôle orienté 4 joueurs 4 – un passe et va à 4 sur 5 plots					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : suivi d'une séance d'étirement de 10 mn / récupération	Durée : 20 mn
Exercice 1 : Passes et espaces Recherche de l'intervalle, jeu à 6c6 Mise en place de 2 zones. Un capitaine par équipe qui sera en dehors de la zone en opposition avec ses défenseurs. Objectif : passer la balle à son capitaine en exploitant les intervalles. 1 – utilisation d'un latéral dans chaque équipe. 2 – sans latéraux.				15 x 6 m en 2 zones 	
Pas fait longtemps ! Niveau technique faible.				Obs. : suivi d'un tour de terrain de récupération.	
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : suivi d'un tour de terrain de récupération.	15 mn
Exercice 2 : Passes et espaces Exercice par groupe de 5 Consigne : - 3 attaquants qui doivent rester dans leur couloir - 1 défenseur qui peut passer d'un couloir à l'autre But : traverser la 1ère zone pour ensuite défier le 2e défenseur et aller marquer en stop ballon (pied sur le ballon derrière la ligne.) Critères de réussite/Buts : Franchir les deux zones sans se faire prendre le ballon. La franchir 7 fois sur 10 passages.				15 x 5 m en 6 zones 	
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Suivi d'un tour de récupération	Durée : 3x2 mn



U15 - AS-WEYER

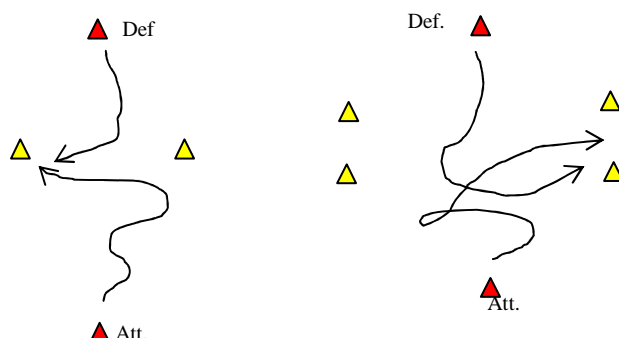
SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Exercice 3 : Vitesse et coordination

Vitesse et feintes de corps :

- 1 – 2 J. course poursuite sur la ligne milieu de terrain. Un joueur feinte et part dans un sens, l'autre essaye d'attraper le foulard dans le dos.
- 2 – course 1 contre 1 en opposition (5 m de moins pour la défense. Toucher le joueur avant qu'il ne touche le plot. En deux lignes de joueurs.
- 3 – idem avec ballon, passer entre un des deux buts.



Technique

Tactique

Physique

Mental

Obs. : Séance d'étirement

Durée : 5/10 mn

Exercice 4 : Baseball Foot. Passes et espaces

Objectif :

Contrôler puis passer. Coopérer avec des partenaires pour se passer le ballon.

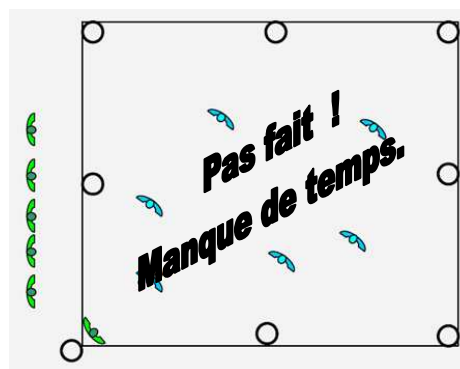
Consigne :

2 équipes : une équipe est receveuse et occupe le rectangle (ici les bleus). L'autre est frappeuse.

Le lanceur lance à la main un ballon au frappeur vert qui frappe le ballon en volée ou ½ volée. Une fois le ballon frappé, le frappeur court pour faire le tour du rectangle. Les bleus doivent amener le ballon dans un cerceau pour arrêter la course du frappeur.

Si le ballon est amené dans un cerceau, alors que le frappeur est entrain de courir entre 2 cerceaux, il est éliminé. Le frappeur peut donc s'arrêter dans chacun des cerceaux. Il repartira quand son partenaire frappera à son tour le ballon.

Le frappeur suivant rentre alors en jeu. L'équipe marque autant de points que le nombre de frappeurs ayant réussi à faire le tour complet du rectangle lorsque toute l'équipe est passée. Les équipes changent de rôle.



Technique

Tactique

Physique

Mental

Obs. : Boire en fin d'entraînement.

Durée : 20 mn

Jeu globale, bilan, remarques :

Difficulté pour lâcher le ballon. Coordination à faire !!! Pas fait l'année dernière.

Grosses difficultés pour se concentrer sur un exercice. Faire un contrôle simple, orienté même pas la peine.

Cool du boulot :D.

1 – Maxime a	2 – 5 Alban p	3 – Henok a	4 – Ismail p	5 – Robin p
6 – Lucas p	7 – Grégory p	8 – Antoine p	9 – Eric p	10 – Michel p
11 – Loïc p	9 – Lionel p	3 – 9 Steven p	5 – 10 Victor a	7 – Tobias a
11 – Alan p				