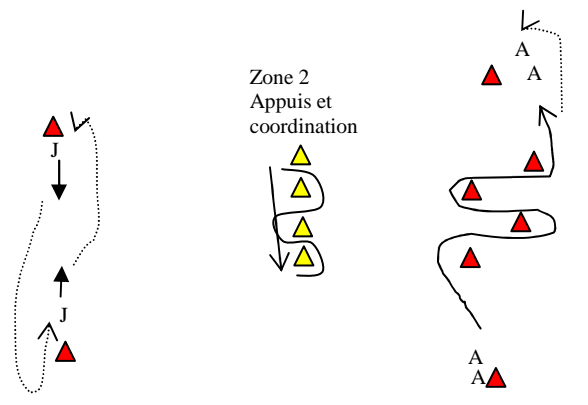
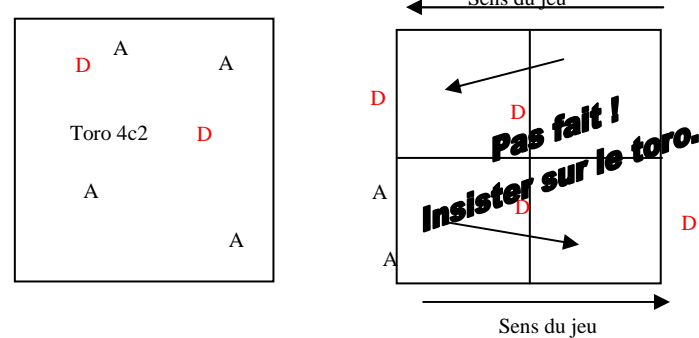
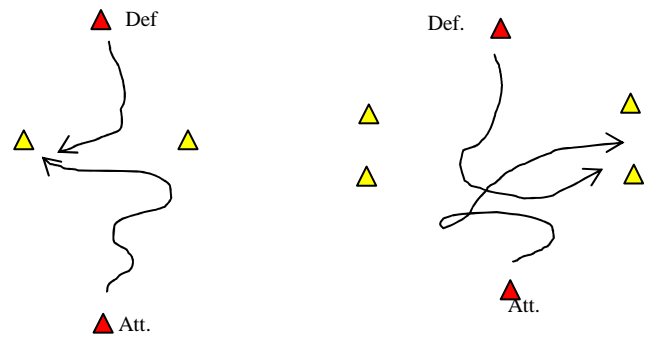




U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Objectif général : Reprise des fondamentaux : touché de balle, course, ... Vocabulaire technique : recul-frein, appui, intervalle.				Date : 20/08/2010	
Observation : 2 ^{ème} séance de préparation. Préparation du match du samedi 21 contre Hilbesheim.				Objectif technique : appui, recul frein Objectif tactique : passes, espaces, changement d'orientation du jeu Objectif Physique : coordination, vitesse.	
Séance n° : 2				Objectif Mental : concentration	
Echauffement, mise en route : Jonglage seul : pied droit, gauche, deux pieds, genou, tête 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. ... 3 ateliers : 3-4 mn par atelier 1 – passe et suis à 4 sur deux plots 2 – course avec ballon entre les constris et plots remise du ballon par une passe ajusté, retour sur appui dans des cerceaux. 3 – passe et suis à travers une série de plots.					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : suivi d'une séance d'étirement de 5 mn	Durée : 25 mn
Exercice 2 : Exercice par groupe de 6 Consigne : Atelier 1 : Toro 4c2 Rechercher l'espace entre les défenseurs. 1 point marqué lorsque la passe est entre les 2 défenseurs. Atelier progression : passer les 4 zones sans se faire prendre le ballon. 1 - Pas de dribble, passe obligatoire. Le défenseur est obligé de fixer le porteur. 2 – le porteur peut dribbler ou passer à son partenaire. S'il dribble, le deuxième défenseur peut entrer dans sa zone et commencer à défendre. Faire tourner les groupes Att-Def				 2 x 3 x 3 mn	
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : suivi d'un tour de terrain de récupération.	Durée : 18 mn
Recul frein. 1c1 sur la largeur du terrain. Simuler un recul frein. En 1c1 essayer de passer son adversaire. Atelier : accélération, feinte de corps, toucher le plot. Atelier : dribble et passage entre l'un ou l'autre but.					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Suivi d'un tour de récupération	Durée : 5 mn



U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

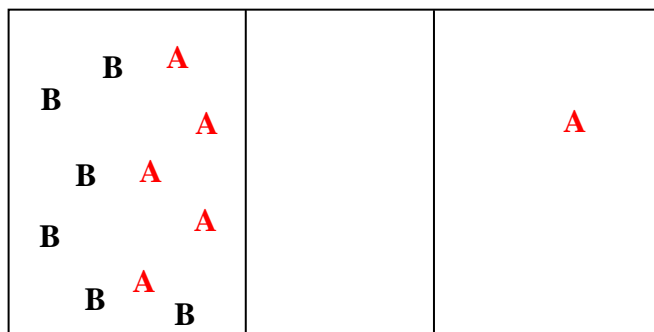
Exercice 4 : Jeu court, jeu long.

6c6

Deux équipes s'affrontent en passes à 10.

Dès la récupération, il faut allonger le jeu vers le coéquipier resté seul.

Difficultés dans la circulation de balle.



Technique

Tactique

Physique

Mental

Obs. : Séance d'étirement

Durée : 15 mn

Consigne :

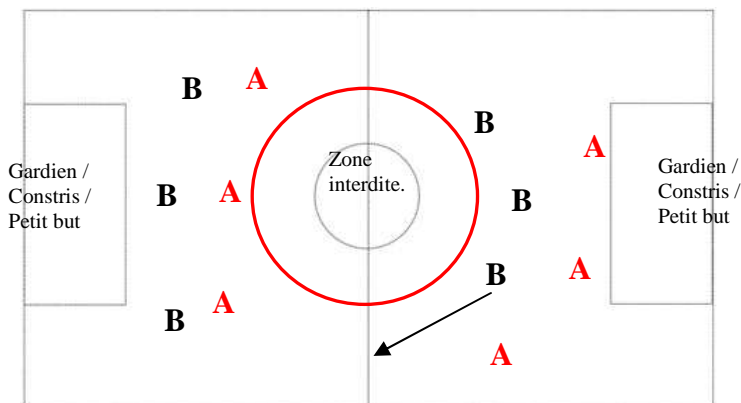
2 équipes de 6/7 joueurs

Le terrain a une zone interdite.

1 – marquer en passant d'un côté à l'autre sans jouer dans la zone interdite.

2 – un joueur fait le relais dans la zone interdite.

Bien exécuté je trouve.



Technique

Tactique

Physique

Mental

Obs. : Etirements

Durée : 20 mn

Jeu globale, bilan, remarques : Finir par une explication des objectifs pour chacune des lignes du système de jeu (442).

Mise en place de l'équipe pour le match de samedi contre les U15 d'Hilbesheim.

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