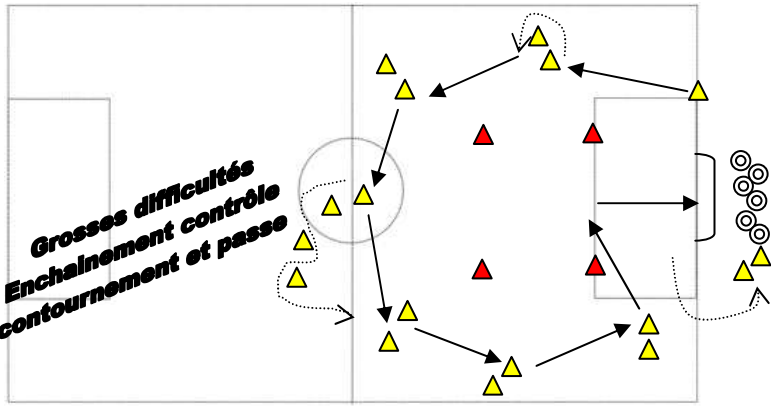
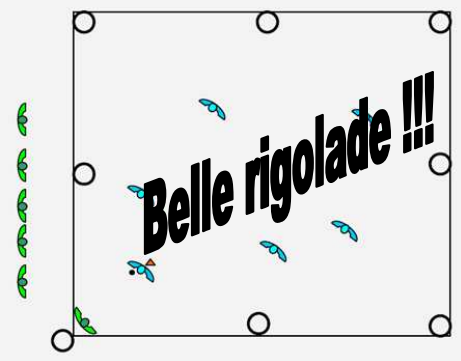
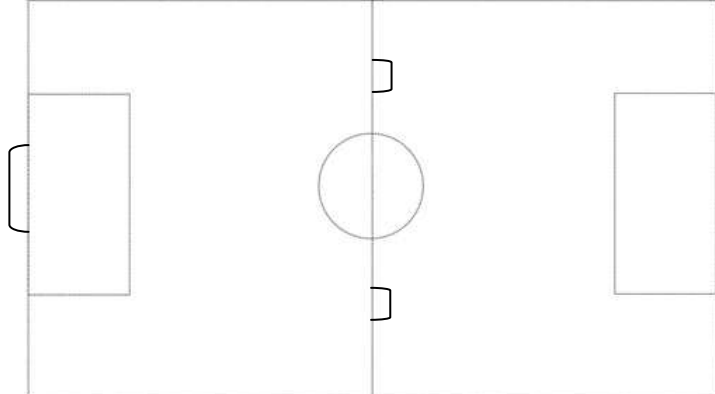




U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Objectif général : Passes, espaces, jeu à 5				Date : 24/08/2010	
Observation : Faire un rappel concernant le match contre Hilbesheim. Commencer par un tableau blanc dans les vestiaires (5 minutes). Passes / Espaces				Objectif technique : passes	
				Objectif tactique : 3 touches de balles.	
				Objectif Physique : coordination	
Séance n° : 3 Jeu à 5				Objectif Mental : concentration	
Echauffement, mise en route : 10 minutes <ul style="list-style-type: none"> - Par groupe de 2, 1 ballon. Largeur de terrain à faire des gammes. (5 minutes) - Tour de chauffe dans un carré. Suivre les consignes. (5 minutes) <p>Grand 8 durant 15 minutes par tranche de 4 minutes.</p> <p>1 – passe et suit : passer et suivre son ballon. Finir par un tir au but. (dans la zone de tir plots rouge). Je vais au but de temps en temps en observant les déplacements.</p> <p>2 – passe redoublée en suivant son ballon. Finir par un tir au but. (placer des plots aux coins des buts en guise de cible)</p> <p>3 – passe et suit. Contrôle du ballon extérieur contournement des cônes.</p> <p>Remarque : zone de tir extérieur au 16 m. dribble gardien, frappe sans contrôle, ... faire varier les situations.</p> <p>Petit parcours entre les constris, petit parcours derrière le but appuis sur cerceau A FAIRE SYSTEMATIQUEMENT</p> <p>Finir par des accélérations feinte de corps, course poursuite.</p>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : suivi d'une séance d'étirement de 5 mn	Durée : 30 mn
Exercice 2 : 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. : suivi d'un tour de terrain de récupération.	Durée : 2x10 mn
Passes à 10 sur demi-terrain. Faire une passe à 10 avec thèmes : <ul style="list-style-type: none"> - passes à la main - passes normales mais le porteur du ballon est intouchable. - passes normales porteur intouchable en 3 touches de balles - avec un 10 (dossard rouge) intervenant dans les deux équipes. Le 10 ne peut pas marquer. <p>Remarque : 2 petits buts et moi au grand but.</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs doivent se déplacer lorsqu'ils n'ont pas le ballon - le porteur de balle doit toujours lever la tête <p>les passes doivent être faites de l'intérieur du pied, pas de chichi ou de jonglage</p>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Suivi d'un tour de récupération et étirements	Durée : 35 mn



U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée :
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée :

<p><u>Jeu globale, bilan, remarques :</u></p> <p>La vision périphérique : rappeler aux joueurs de lever la tête. Déplacement après le touché de balle. Mouvement obligatoire après avoir donné son ballon.</p> <p>Bilan : trop de pénétration sur le dernier exercice, pas assez de passes. Ils ne lèvent pas la tête. Trouver exercice pour la vision des partenaires. Trois touches trop difficile.</p>				
1 – Maxime a	2 – 5 Alban p	3 – Henok p	4 – Ismail p	5 – Robin p
6 – Lucas p	7 – Grégory a	8 – Antoine p	9 – Eric a	10 – Michel p
11 – Loïc p	9 – Lionel p	3 – 9 Steven p	5 – 10 Victor a	7 – Tobias p
11 – Alan p				