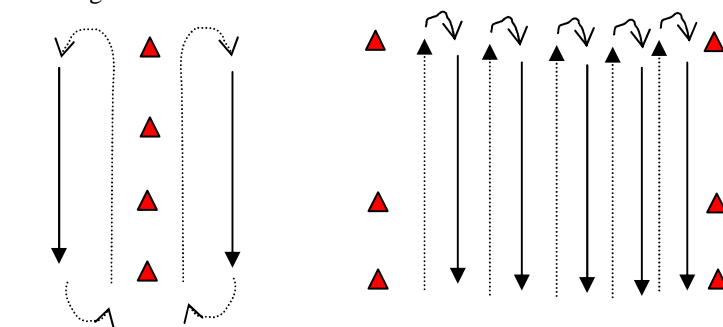
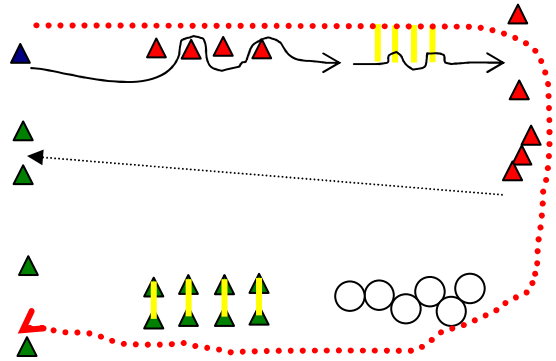
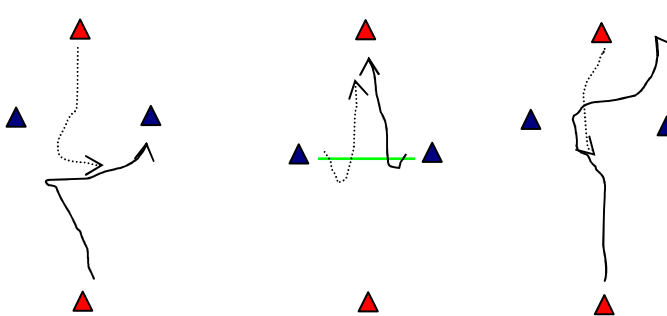




U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

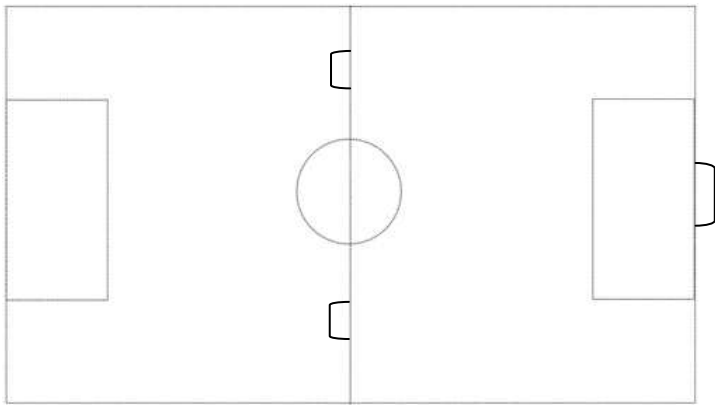
Objectif général : Coordination, course, endurance capacité				Date : 27/08/2010	
Observation : Echauffement sans ballon.				Objectif technique : coordination	
<div> <div>Coordination et</div> <div>Mouvements</div> </div>				Objectif tactique : circulation du ballon	
				Objectif Physique : endurance capacité	
				Objectif Mental : concentration	
Séance n° : 4					
Echauffement, mise en route : 1 - En file indienne par deux, sur 20 m : En trotinant, effectuer des allers-retours sous les consignes du coach : <ul style="list-style-type: none"> - lever les genoux, talon fesse, pas chassé, etc ... - mouvement des bras, du torse, de la tête, ... - mouvement des jambes, ... 2 – tous en ligne sur 20 m : Travail sur les appuis : <ul style="list-style-type: none"> - petit pas, a reculons, pas chassé puis accélération, - accélération en étant retenu sur 3 m - recul par deux en recul frein stop accélération Retour sur le coté en trotinant. Remarque : pas d'arrêt, sauf explication ou changement d'exercice. Battre le rythme des mouvements.				1 – en colonne 2 par deux 2 – en ligne tous ensemble 	
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : boire, se relaxer les muscles, pas d'étirement encore.	Durée : 2x5 mn
Coordination avec et sans ballon : Parcours avec et sans ballon en alternant passe, coordination dribble et accélération. 1 – ateliers avec ballon 2 – zone appel de balle et passe : travailler l'appel et la passe. Refaire un passage avec un écran 3 – parcours en rouge chronométré. Revoie du ballon entre les cônes vers (pénalité de 5 sec si pas entre les cônes). Remarque : faire une analyse avec les joueurs durant la phase chronométrée. Explication des appuis, des contrôles, des passes.					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Etirements musculaire.	Durée : 2x10 mn
Accélération et jeu de poursuite : 1 – L'attaquant doit toucher le plot, le défenseur doit défendre le plot et toucher l'attaquant 2 – sur une ligne, piétiner sur place et réaliser une feinte de corps pour déstabiliser le poursuivant. 3 – Attaque et défense en recul frein. Empêcher l'attaquant de passer la zone					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Suivi d'un tour de récupération et étirements	Durée : 5 mn



U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Passes à 10 sur demi-terrain. Faire une passe à 10 avec thèmes : - 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. Remarque : 2 petits buts et moi au grand but. <u>Critères de réussite :</u> - les joueurs doivent se déplacer lorsqu'ils n'ont pas le ballon - le porteur de balle doit toujours lever la tête les passes doivent être faites de l'intérieur du pied, pas de chichi ou de jonglage					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée : 50 mn
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée :

Jeu globale, bilan, remarques : Rappeler le principe de la coordination, ce que cela apporte aux joueurs. Déplacement rapide Le temps d'un match : 70% marche course footing 15% course rapide 15% sprint, course arrières et pas chassé. Beaucoup d'absent à cause de la pluie qu'il n'y a eu qu'après l'entraînement d'ailleurs. On a même eu du soleil. Dommage. Dernier exercice pas fait car trop peu nombreux. On a fini par un 4 c 4 avec moi. Difficulté pour faire des feintes de corps. Coordination à travailler encore et encore. Certains ne savent pas reculer sans tomber :D ou presque.				
1 – Maxime a	2 – 5 Alban p	3 – Henok p	4 – Ismail p	5 – Robin a
6 – Lucas a	7 – Grégory a	8 – Antoine p	9 – Eric p	10 – Michel p
11 – Loïc a	9 – Lionel a	3 – 9 Steven a	5 – 10 Victor a	7 – Tobias p
11 – Alan a				