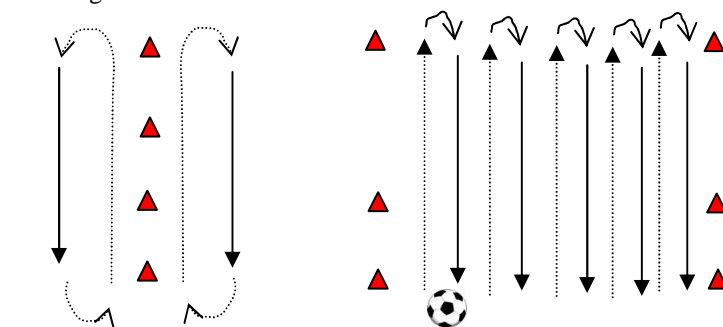
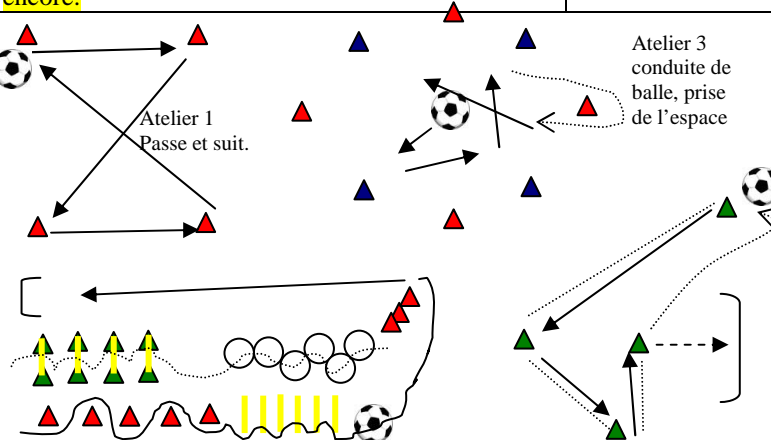
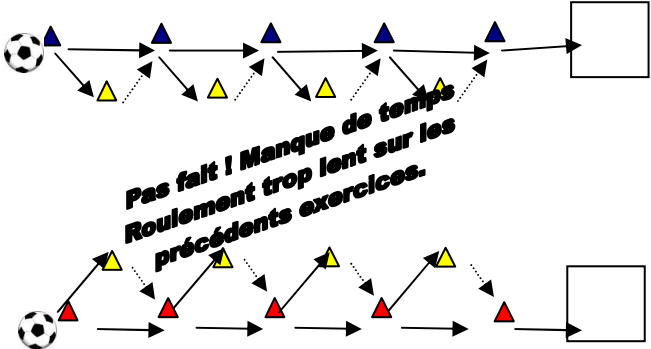




U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

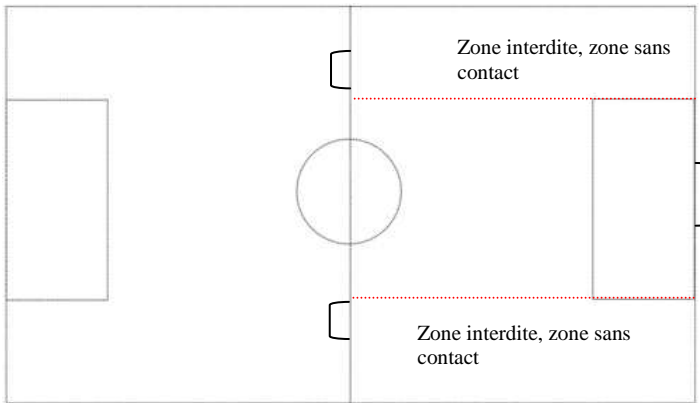
Objectif général : Coordination, course, endurance capacité				Date : 31/08/2010	
Observation : Mettre l'accent sur les déplacements sans ballon.				Objectif technique : coordination	
<div> <div>Coordination et</div> <div>Mouvements</div> </div>				Objectif tactique : circulation du ballon	
				Objectif Physique : endurance capacité	
				Objectif Mental : concentration	
Séance n° : 5					
Echauffement, mise en route : 1 - En file indienne par deux, sur 20 m : 5 minutes. 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 avec ballon: 10 minutes. Travail de conduite de balle : <ul style="list-style-type: none"> - conduite intérieur, extérieur, semelle, à reculons, - accélération balle au pied, accélération sans balle et retour pour la reprendre Retour idem. 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 : 15 mn
4 ateliers : 2 minutes par atelier. Effectuer 2 tours Atelier 1 : passe et suit contrôle extérieur, intérieur. Alterne passe courte, longue. Atelier 2 : coordination et conduite de balle 2 ballons Atelier 3 : passe et prise de l'espace A 5 joueurs. Passe et va. sortir de la zone en attendant un ballon. Une fois un ballon rendu, revenir dans la zone et rechercher un plot libre. (pas de passe redoublée) Atelier 4 : passe et suit et tir au but. Un gardien ou des cônes à viser. <i>Si gardien, prévoir une progression dans les frappes : raz de terre, sur lui, mi-hauteur, etc. ...</i> Prévoir une séance d'observation et de questionnement pour chaque atelier.					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Etirement musculaire.	Durée : 2x8 mn
Course en conduite de balle rapide et passe: 1 - passer d'un plot à l'autre en conduite de balle pour ramener les balles dans la zone. 2 - conduire la balle au plot jaune, le contourner et passer à bleu, idem deuxième joueur, etc ... Prévoir 7 ballons par ateliers Critères de réussite : les joueurs qui passent le ballon doivent lever la tête pour voir si le partenaire est prêt. Pas deux ballons au même plot.					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Suivi d'un tour de récupération	Durée : 10 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 : - avec zone interdite, - 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 un gardien. <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. : Finir par un étirement et bien boire. Expliquer le rôle de l'eau dans les courbatures.	Durée : 50 mn
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée :

Jeu globale, bilan, remarques : Belle séance, la rentrée surement qui leur fait peur. Dernier exercice très bien réalisé. Modif car seulement en attaque défense. Les défenseurs marquaient en passant la ligne médiane : sortir le ballon proprement. P...tain demain boulot.				
1 – Maxime p	2 – 5 Alban p	3 – Henok p	4 – Ismail p	5 – Robin p
6 – Lucas p	7 – Grégory a	8 – Antoine a	9 – Eric p	10 – Michel p
11 – Loïc a	9 – Lionel p	3 – 9 Steven p	5 – 10 Victor p	7 – Tobias p
11 – Alan p				