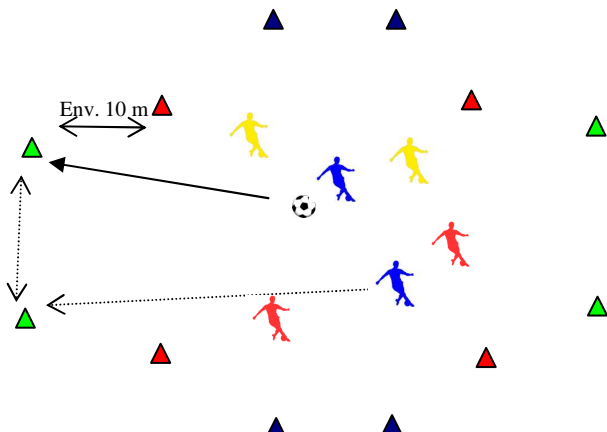
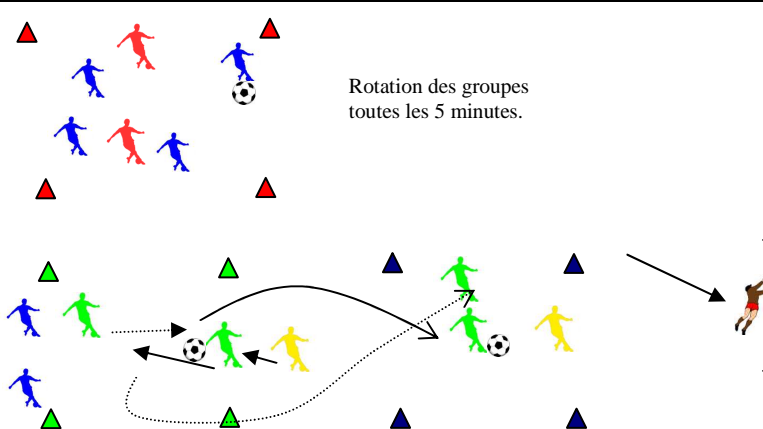





U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

<b>Objectif général :</b> Déplacement sans ballon, appel de balle				Date : 03/09/2010	
<b>Observation :</b> Mettre l'accent sur les déplacements sans ballon. <b>Déplacement</b> <b>Jeu à 2 (écran dédoublement)</b>				<b>Objectif technique :</b> contrôles, conduite balle au pied <b>Objectif tactique :</b> déplacement sans ballon <b>Objectif Physique :</b> <b>Objectif Mental :</b>	
Séance n° : 6					
<b>Echauffement, mise en route :</b> 1 – Dans un carré 30x30 : 1 balle par joueur, <b>10 minutes</b> Conduite de balle en levant la tête. Suivre les consignes : s'asseoir sur le ballon, reculer, tourner autour du ballon, etc. A l'appel, les dossards « couleur » sortent de la zone vers le plot le plus proche et tournent autour avant de revenir. <b>Recherche de l'espace libre.</b> 2 – une balle pour deux, conduite de balle en passe. Au coup de sifflet, conduite rapide vers un plot vert, le deuxième joueur suit et demande le ballon une fois en place sur l'autre plot. Passe redoublée puis retour dans la zone. Enchaîner les groupes. Retour rapide et reprise de la conduite de balle.  <b>Remarque :</b> mettre des dossards.  <b>Rappel : je lève la tête pour suivre mon partenaire de jeu.</b>					
<b>Technique</b>	Tactique	<b>Physique</b>	Mental	Obs. : boire, se relaxer les muscles, <b>pas d'étirement encore.</b>	Durée : 15 mn
<b>Atelier 1 : 4c2</b> Travail des déplacements des joueurs sans ballon. <b>Toujours avoir un déplacement après avoir donné son ballon.</b> <i>Pas de tacle.</i>  Jeu : un point lorsque la passe est faite entre les deux toros. Analyse du jeu et des déplacements par les joueurs lors d'un arrêt de jeu. <b>Atelier 2 :</b> jeu à 2 en 2c1 avec gardien sur le but Travail des enchainements : dédoublement, écran. Deux zones : avec un défenseur par zone. Zone 1 : réaliser un écran avec un pressing sur le porteur du ballon Zone 2 : réaliser un dédoublement et tirer au but. Remarque : groupe bleu en attente, changer de défenseur. <b>Première série avec mouvement obligatoire, deuxième série avec déplacement à souhait.</b>					
<b>Technique</b>	<b>Tactique</b>	Physique	Mental	Obs. : Etirement musculaire.	Durée : 30 mn
<b>Passe à dix : toros 3 équipes</b> 1 – dans une zone délimitée. Dès que l'équipe qui défend reprend le ballon, elle pousse une attaque vers le but et doit marquer. L'équipe qui perd le ballon doit essayer de défendre le but. Les deux équipes qui attaquent peuvent se servir de la zone d'immunité dans un premier temps. La règle du hors jeu s'applique dans la zone de défense.					
<b>Technique</b>	<b>Tactique</b>	Physique	Mental	Obs. : Attaque rapide placée.	Durée : 15 mn



U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

<p>Attaque défense :</p> <p>Mettre en place deux équipes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la défense 4+2+gardien ou 4+1+gardien</li> <li>- l'attaque le reste des joueurs (7 ou 8)</li> </ul> <p>3 zones latérales : coulisser en suivant le porteur du ballon. Libérer la zone à l'opposé du ballon. Suivre d'abord l'attaque, ensuite la défense. Ne pas interrompre systématiquement les phases de jeu.</p> <p>Changer les postes des joueurs. 3x10 minutes</p>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs.	Durée : 3x10 mn
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée :

<p><u>Jeu globale, bilan, remarques :</u></p> <p>Rappeler le principe de la prise d'espace. Déplacement rapide. Visualisation de la position de ses partenaires, vision périphérique et analyse rapide.</p> <p>Difficulté sur les déplacements à deux joueurs. J'aurai du commencé par les une-deux. Tirs au but trop moyen. 1 balle cadrée sur 4 au mieux. A travailler. Loïc blessé depuis 2 séances. Match contre Hilb. Grrr.</p>				
1 – Maxime p	2 – 5 Alban p	3 – Henok p	4 – Ismail p	5 – Robin p
6 – Lucas p	7 – Grégory a	8 – Antoine p	9 – Eric p	10 – Michel p
11 – Loïc a	9 – Lionel p	3 – 9 Steven a	5 – 10 Victor p	7 – Tobias p
11 – Alan p				