






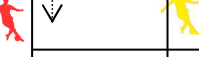






U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

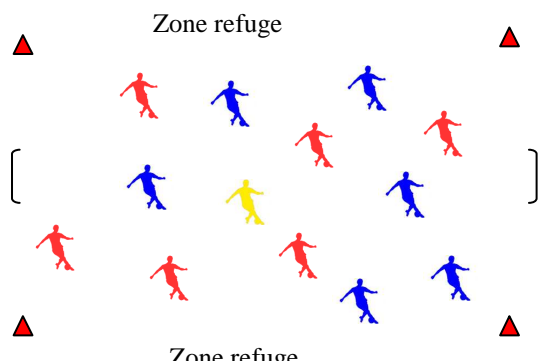
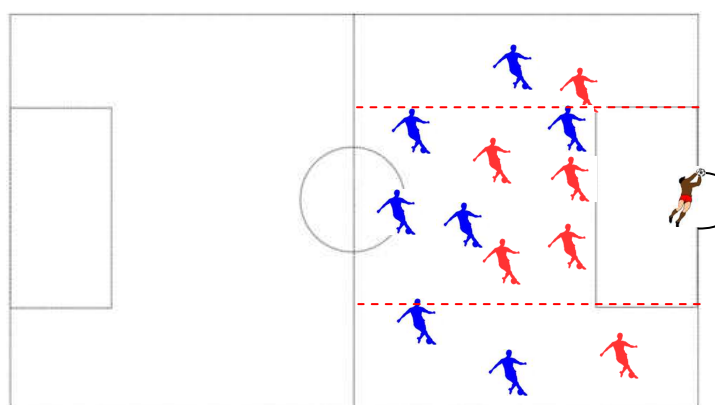
Objectif général : Déplacement dans les espaces avec ballon, mouvement sans ballon.				Date : 08/09/2010	
Observation : Mettre l'accent sur les déplacements sans ballon. Technique contrôles, passes Déplacement dans les espaces				Objectif technique : contrôles, passes	
				Objectif tactique : déplacement sans ballon	
				Objectif Physique :	
Séance n° : 7				Objectif Mental : Concentration, vision périphérique.	
Echauffement, mise en route : 1 – Gammes : Par deux, travail avec ballon : 1 – travail sur place Passes multiples, extérieur, intérieur, avec contrôle et sans. Renvoi de la tête, de volée, contrôle poitrine et passe. 2 – travail en mouvement : Faire les mêmes exercices en reculant sur la largeur du terrain. Le joueur qui travaille recule. Il doit faire impérativement l'appel du ballon à son coéquipier en avançant vers lui. 3 – travail de déplacement en attaque défense : Sur la largeur, travailler la protection de balle, le dribble, la feinte de corps. Un joueur protège son ballon dos au défenseur et essaye de le passer. Le joueur sans ballon essaye de défendre (pas de tacle). Les deux face à face, enchaîne un dribble (espace de départ, 6 à 7 mètres).				 1  2  3	
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : boire, se relaxer les muscles, assouplissements, pas d'étirement. Tour de récupération.	Durée : 15 mn 3x4 + explications
Atelier 1 : 3c2 Travail des déplacements des joueurs sans ballon. Toujours avoir un déplacement après avoir donné son ballon. Pas de tacle. 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. Atelier 2 : 3c2 avec petit but. Changer à chaque fois qu'un joueur des 3 marque un but. Le buteur change de camp. Atelier 3 : si un gardien, 5 à 6 joueurs). 6 cônes Objectif pour les joueurs, faire tomber les cônes. Le gardien doit les empêcher. Circulation du ballon en cercle. Rapidité et précision. Le gardien doit tourner, et sauter au dessus des cônes, vivacité et rapidité sur les appuis. 1 point par cône renversé, un point pour le gardien si blocage du ballon.				Rotation des groupes toutes les 5 minutes.  1  2  3	
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Boire après les exercices, assouplissements. Tour de récupération	Durée : 15 mn
Atelier 1 : Conduire ou passer : Progression dans les espaces : Progresser dans les espaces. Si le défenseur entre dans mon couloir, je donne mon ballon. Passer les 3 défenseurs. Point si le ballon traverse les 3 zones. Faire le retour de manière identique et changer. Préparer un ou deux ateliers en fonction du nombre de joueurs. Atelier 2 : travail des une-deux. Passer les 2 zones Une fois passé, les deux joueurs enchaînent une course croisée et tirent au but.				 1  2	
Pas fait ! Groupe intenable ce soir !)				 1  2	
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Lâcher son ballon.	Durée : 10 mn



U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

<p>Passé à 10 et jeu du foulard. Faire une passe à dix. 1 – Le joueur en possession du ballon ne peut pas être attaqué. En trois touches de balles. Deux touches pour le porteur. Temps limite pour donner son ballon. 2 – Le porteur peut trouver refuge dans une zone. Passer son ballon rapidement. 3 – Passe à dix avec un joueur en dix. Mettre deux petits buts.</p> <p>Pas fait ! Groupe intenable ce soir !)</p>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. Tour de récupération. Boire et s'étirer.	Durée : 20 mn
<p>Attaque défense : Mettre en place deux équipes. - la défense 4+2+gardien ou 4+1+gardien - l'attaque le reste des joueurs (7 ou 8)</p> <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>2x15 minutes</p>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Stopper le jeu pour replacer les joueurs.	Durée : 30 mn
<p>Jeu globale, bilan, remarques : Rappeler le principe de la prise d'espace. Déplacement rapide. Visualisation de la position de ses partenaires, vision périphérique et analyse rapide. (Exercice plus simple à trouver).</p> <p>Bilan : va falloir remettre une couche de technique : contrôles passes trop imprécis. Insister sur les déplacements sans ballon. Cadrer les jeunes dès le début de l'entraînement. Leur fixer un objectif simple comme réussir un enchaînement de passes.</p>					
1 – Maxime p	2 – 5 Alban p	3 – Henok p	4 – Ismail p	5 – Robin md	
6 – Lucas p	7 – Grégory p	8 – Antoine p	9 – Eric p	10 – Michel p	
11 – Loïc md	9 – Lionel p	3 – 9 Steven p	5 – 10 Victor p	7 – Tobias p	
11 – Alan p					