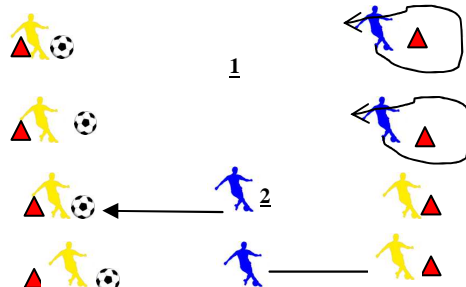
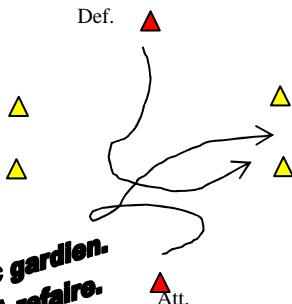
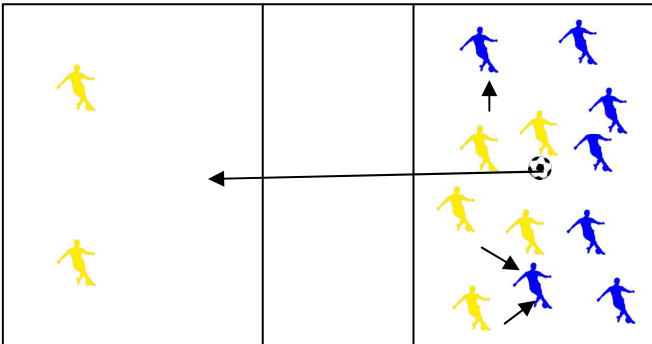




U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

<b>Objectif général :</b> Concentration ! Faire tous les exercices en étant concentré. Pas de bavardage.				Date : 10/09/2010	
<b>Observation :</b> Parler du match de demain. Mettre une équipe en place.				<b>Objectif technique :</b> Passes et contrôles, défense 1c1 <b>Objectif tactique :</b> Changement d'orientation du jeu. <b>Objectif Physique :</b>	
<b>Séance n° : 8</b>				<b>Objectif Mental :</b> Concentration, maîtrise de soi.	
Echauffement : Atelier sur plots 1 – Contrôles passes en contournant le plot (2joueurs). 2 – Contrôles passes en demandant le ballon alternativement (3 joueurs). Prévoir 8 ateliers. Prévoir un grand huit. 10 minutes. <b>Bien réussir ses passes et ses contrôles.</b> <b>Les Tirs sont cadrés !</b> <b>Encore des difficultés sur le demi 8.</b> <b>Contrôle approximatif, contournement du plot réalisé approximativement.</b> <b>A revoir.</b>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Boire.	Durée : 15 mn
Attaque défense en 1c1. Gammas de conservation du ballon : en binôme 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). Démarrer avec le ballon et essayer de passer entre les deux plots. Une fois passé, aller tirer au but.					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Boire et s'étirer (ensemble).	Durée : 10 mn
Toro 7c7 avec changement de jeu en passe longue. Les 7 joueurs conservent le ballon contre 5 en pressing. Une fois récupéré, les 5 passent le ballon au deux restés derrière. Possibilité de sortir balle au pied mais passe obligatoire au-delà de la ligne. <b>Pas fait. Manque de temps car la concentration des jeunes était un peu ailleurs... grrr...</b>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Tour de récupération et étirements. Boire.	Durée : 20 mn



U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Attaque défense sur un grand but et deux petits.  
Zone refuge pour le porteur de la balle.

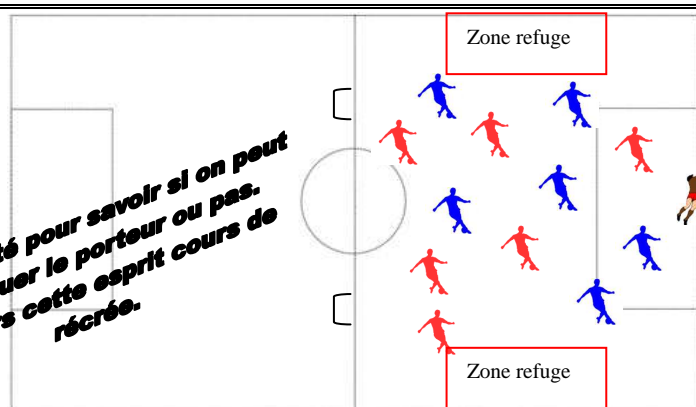
1<sup>er</sup> cas : le porteur est immunisé, passer son ballon dans les 5 secondes.

2eme cas : la zone de refuge mais pas pour des centres.

Mise en place de coups francs. Utiliser les constris comme mur.

Placer les joueurs et donner les directives pour les déplacements.

**Difficulté pour savoir si on peut  
attaquer le porteur ou pas.  
Toujours cette esprit cours de  
récré.**



Technique	<b>Tactique</b>	Physique	<b>Mental</b>	Obs. : bien boire pour éviter trop de courbatures	Durée : 40 mn
				Obs. :	Durée :

#### Jeu globale, bilan, remarques :

La gestion des joueurs entre eux est difficile. Il va falloir essayer de créer un groupe soudé et uni.

Premier match de championnat demain.

Faire un rapide tour des objectifs pour le match. Eric blessé. Il sera out demain et j'ai demandé à ce qu'il ne reprenne l'entraînement que dans minimum une semaine (prévu le 17/09).

1 – Maxime p	2 – 5 Alban p	3 – Henok p	4 – Ismail p	5 – Robin p
6 – Lucas p	7 – Grégory p	8 – Antoine p	9 – Eric p	10 – Michel p
11 – Loïc a	9 – Lionel p	3 – 9 Steven a	5 – 10 Victor a	7 – Tobias a
11 – Alan p				