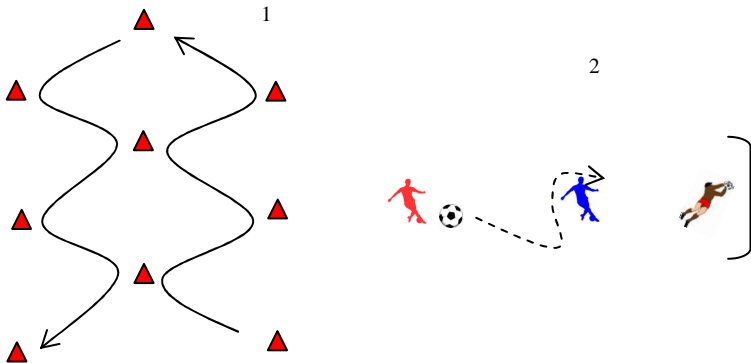
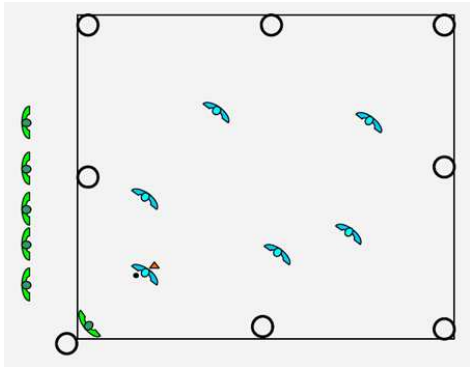
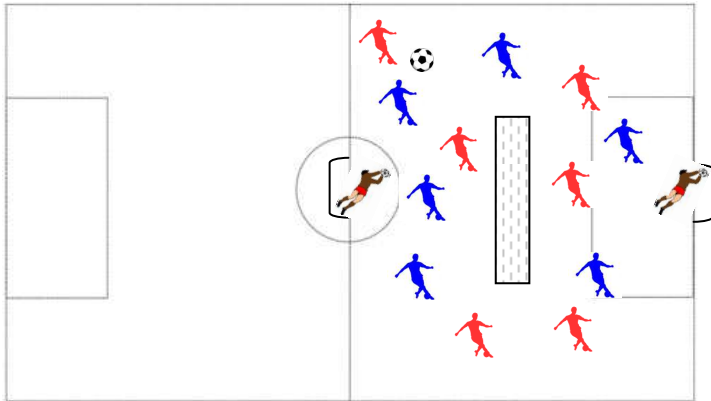




U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Objectif général : Séance de jeu. Remotivassions du groupe, aspect ludique, concentration sur l'essentiel : s'amuser !!! Mais bien s'échauffer avant tout.				Date : 22/09/2010	
Observation : Après la lourde défaite contre Waldhambach.				Objectif technique : contrôles.	
Jeu et re-motivation.				Objectif tactique : cadrer mes espaces, écarter le jeu.	
				Objectif Physique :	
Séance n° : 11				Objectif Mental : motivation	
Echauffement : Travail sur des ateliers : méthode coerver. 1 - Travail en groupe à répéter mes consignes. 2 – Exercices sur les changements de direction pour le dribble. Contrôle intérieur, extérieur, retour en crochet, rotation en crochet. Finir par un tir au but. En fin de séquence, faire un travail d'échauffement pour les accélérations en prévision des jeux à venir.					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Boire. Mettre l'accent sur les contrôles.	Durée : 20 mn
Jeu de base-ball. Refaire une partie avec deux équipes. Augmentation de la difficulté : agrandir les espaces. Jouer avec eux si nombre impair.					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Boire.	Durée :
Match avec 2 gardiens. Sur terrain demi-terrain avec 2 buts. Zone centrale passage du ballon interdit. 6c6 ou 7c7. Si impair, prévoir un dix évoluant avec les possesseurs du ballon. Travailler la circulation de balle et écartement du jeu. Travailler aussi le retour en arrière si le jeu est bloqué. Thèmes : 1 – Le ballon ne peut pas passer par la zone centrale. Les joueurs peuvent la traverser. 10 mn 2 – Le ballon doit passer par la zone centrale. Resserrement du jeu. 10 mn S'il reste du temps, jeu libre. 15 mn					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Boire.	Durée :



U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée :
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée :

<u>Jeu globale, bilan, remarques :</u>				
1 – Maxime	2 – 5 Alban	3 – 4 Henok	4 – Ismail	5 – Robin
6 – Lucas	7 – Grégory	8 – Antoine	9 – Eric	10 – Michel
11 – Loïc	9 – Lionel	3 – 9 Steven	5 – 10 Victor	7 – Tobias
11 – Alan				