



U15 - AS-WEYER

SEANCE D'ENTRAINEMENT

ENTENTE JEUNE DE LA VALLEE DE L'ISCH

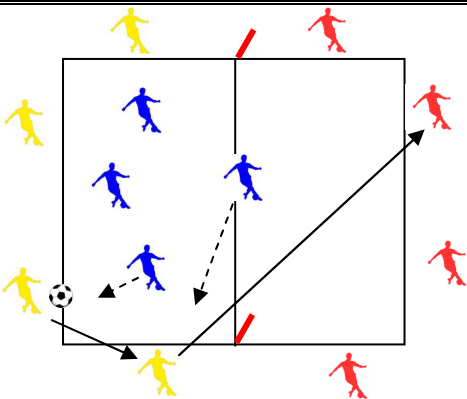
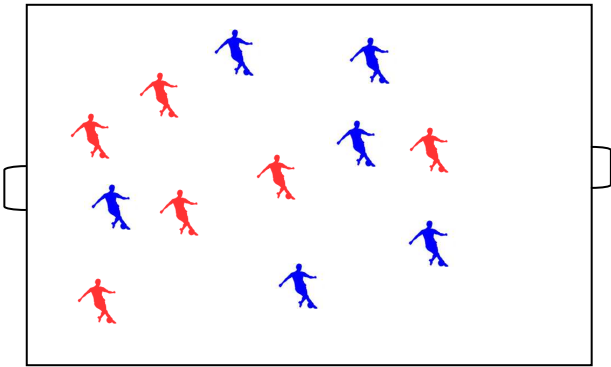
<b>Objectif général :</b> Séance technique et physique.				Date : 15/09/2010	
<b>Observation :</b> Ne pas parler du match de samedi. Garder ça pour vendredi. Coordination, conduite de balle Cadrer le porteur du ballon.				<b>Objectif technique :</b> Coordination, conduite de balle <b>Objectif tactique :</b> Cadrer le porteur du ballon. <b>Objectif Physique :</b>	
Séance n° : 9				Objectif Mental : Concentration, maîtrise de soi.	
<b>Echauffement : Circuit sur un demi-terrain.</b>  Conduite de balle et coordination : 1 – slalom entre les plots 2 – slalom entre les constris 3 – slalom entre les plots éloignés (rapidité) 4 – slalom de la semelle 5 – Tourner autour des arceaux 6 – mener le ballon à reculons 7 – passer les haies : ballon en dessous, sauter au dessus. 8 – conduite de balle vers le but et frappes en suivant les thèmes donnés.  <b>A refaire tous les mercredi.          Bien pour l'échauffement du gardien.          Prévoir plus court le circuit.</b>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Boire. Parler des appuis et des contrôles.	Durée : 10 mn
<b>Echauffement et coordination :</b>  Coordination sans ballon : 1 – pas chassés entre les plots 2 – appui rapide entre les constris 3 – montée de genoux 4 – course rapide à reculons vers les cerceaux 5 – parcours cerceaux 6 – saut pieds joints des haies. 7 – saut pieds joints de coté 8 – course en marquant les appuis de plus en plus rapprochés 9 – course en marquant les appuis de plus en plus éloignés  <b>Idem que précédent.          Avec une frappe au but pour finir          Moi comme passeur.</b>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : Boire et s'étirer (ensemble).	Durée : 10 mn
<b>Cadrage et couverture de zone.</b>  Une équipe de deux défenseurs doivent intercepter le ballon entre 2 équipes de 3 joueurs. 3 passes maximum pour les jaunes puis passe obligatoire au sol. 3 minutes puis changement du duo  <b>Travail du gardien à mettre en place en parallèle :</b>  Exercice de plongeon classique. Utiliser les ateliers de coordination pour faire évoluer le gardien dessus. Série de 5 passages à chaque fois. Travail au sol à thème.					
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

<b>Cadrage et couverture :</b> Les rouges doivent passer le ballon aux jaunes, les bleus défendent. Changement toutes les 5 minutes. Questionnement sur le résultat durant et après l'exercice.  <b>A moitié réussi. Circulation de balle trop lente. Contrôle passe à travailler d'arrache-pied</b>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. : bien boire pour éviter trop de courbatures	Durée : 15 mn
Passes à 10 sans buts. Thèmes : Passes à la main, passes aux pieds petit ballon, Passes aux pieds 3 touches, jeu libre. Petit but à la fin si tout se passe bien.  <b>Difficulté en 3 touches. Tendance à faire les mêmes appels Se marchent des fois dessus. Ecarter le jeu à travailler.</b>					
Technique	Tactique	Physique	Mental	Obs. :	Durée : 20 mn

<b>Jeu globale, bilan, remarques :</b> Pour cette séance, éviter les dribbles, privilégier la passe à un partenaire pour faire circuler le ballon.  <b>Petit « contest » sur le parcours de coordination sans ballon. Vraiment sympa ☺</b>  Petit bilan du match gagné contre Ingwiller : objectifs partiellement atteints. Il manquait des tirs de loin pourtant suggérés pour la deuxième période, les déplacements un peu désordonnés ne permettant pas de mettre dans de bonne condition un frappeur.  Travailler les déplacements, les enchainements, les dribbles face au but.  Remarque : Cehelatine (u13) avec nous exceptionnellement.				
1 – Maxime p 44’’53	2 – 5 Alban a	3 – Henok p 44’’61	4 – Ismail p 41’’90	5 – Robin p 39’’45
6 – Lucas p 39’’57	7 – Grégory a	8 – Antoine p 38’’74	9 – Eric a	10 – Michel p 42’’55
11 – Loïc a	9 – Lionel p 46’’18	3 – 9 Steven a	5 – 10 Victor p 42’’47	7 – Tobias p 43’’45
11 – Alan p 41’’76	Cehelatine p 48’’60			