

Catégorie : U19 DH – Préparation 16 ^{ème} Coupe Gambardella		Entraîneurs : ROZEC	
Date : 8 Mars 2013	Nombres de joueurs : 16	Terrain : Herbe	Conditions météorologiques : Bonnes

OBJECTIFS DE LA SEANCE / MISE EN PLACE TACTIQUE

Echauffement style d'avant match

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
<u>Partie Générale :</u> - Augmentation Cardiaque - Diminution Musculaire - Augmentation Centrale(38°) Rythme Viscosité Température	8'	Coupelles	<u>Mise en route progressive</u> Mobilisation du haut du corps, talons fesses, montée de genoux, pas chassés, pas croisés, jambes tendues, courses arrières, recul frein, extension 1 et 2 pieds... Alternen un temps de course et un mouvement spécifique sur l'aller-retour à chaque changement de couleur ! ● Course ● Spécifique ● Course ● Spécifique ● Spécifique ● Course ● Spécifique ● Course	La mise en route doit être progressive et les joueurs doivent discuter pendant ce moment avant de rentrer plus sérieusement dans le match.
<u>Etirements Dynamiques :</u> - Prévention Excentrique du Travail	5'	Coupelles Lattes	<u>Avec des lattes</u> Courses x3, montée de genoux x2, jambes tendues x2. , I I I I I I I I I I , (5 pieds) , I I I I I I I I I I , (6 pieds)	Les joueurs ne doivent mettre qu'un appui entre chaque lattes pour que les chaînes musculaires postérieurs soient bien étirées.

Hydratation entre chaque ateliers ! IMPORTANT

<p><u>Partie Spécifique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmentation de la Température Musculaire (38°) - Travail Spécifique Technique - Augmentation de l'intensité pour préparer le muscle à l'effort 	10'	Coupelles Plots Chasubles Ballons	<p><u>Passes et conservation entre 2 équipes</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deux équipes de 7 font circuler le ballon entre elle dans un carré de 20mX20m. Les consignes peuvent varier (libre, une/deux/trois touches, alternance une/deux touches, échange entre les deux équipes avec un bleu qui donner le ballon à un jaune et inversion. 2. Conservation du ballon entre les deux équipes en stop ball et les joueurs doivent mettre l'intensité nécessaire dans cet exercice même s'ils n'ont pas le ballon. 	Cet exercice spécifique fait office de fin d'échauffement. Les joueurs doivent être prêt à réaliser un effort important par la suite donc leur investissement personnel doit être maximal.
<p><u>Mise en pratique de gestes spécifiques en fonction des postes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mise en confiance - Recherche de sensations 	5'	Ballons	<p><u>Travail individuel</u></p> <p><u>Défenseurs</u>: jeu long, aérien, courses arrières, accélération dans la profondeur après déséquilibre...</p> <p><u>Milieux</u>: Jeu long, Passes courtes, Changement de direction et accélération...</p> <p><u>Attaquants</u>: Accélération, frappes, remises, jeu aérien...</p>	Liberté pour les joueurs de finir leur échauffement mais avec la consigne de travailler sur les accélérations, courses et gestes spécifiques de match.

Hydratation entre chaque ateliers ! IMPORTANT

Travail Mise en place Offensive

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
Travailler les schémas de jeu demandé pour déséquilibrer le bloc équipe de l'US Quevilly.	20'	Chasubles Ballons	Travailler les schémas de jeu sans puis avec adversité en insistant sur le renversement jeu et le dédoublement	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre de la qualité dans le geste technique. - Recherche de l'automatisme - Se mettre en situation de match

Travail Mise en place défensive

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
Etre capable de contenir la vitesse des 3 attaquants de Quevilly et du dédoublement des excentrés.	20'	Chasubles Ballons	Travailler la coordination des déplacements lorsque l'adversaire va partir en contre en utiliser l'espace dans notre dos. A vide puis avec de l'adversité.	La communication, la couverture, la notion de cadrage vont être des points forts sur lesquels il va falloir intervenir.

Hydratation entre chaque ateliers ! IMPORTANT