



Entraînement U17 - TA RENNES

Saison 2012 - 2013

Séance n° : 4

Date : Vendredi 17 Aout

Thème : Intermittent Long + Qualité de la passe

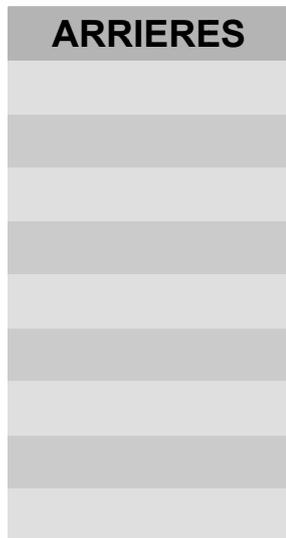
APTITUDES TRAVAILLEES :

- Capacité Anaérobie avec ballon - Lucidité sur long effort.
- Amélioration des enchainements contrôle/passe

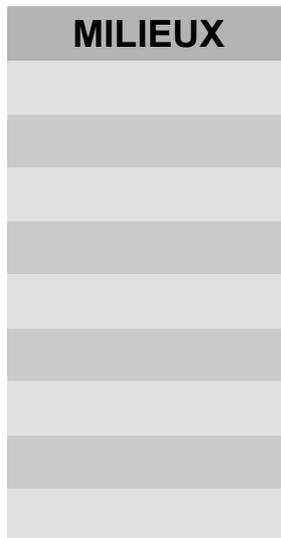
GARDIENS



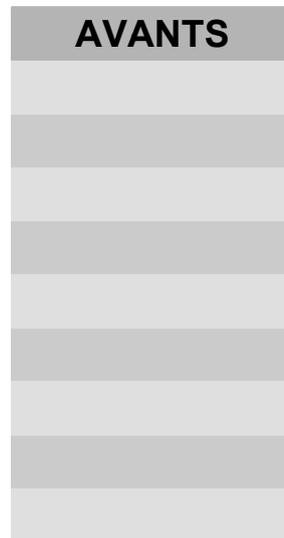
ARRIERES



MILIEUX



AVANTS



Effectif

Gardiens	0
Joueurs	0

Joueurs Absents :

Joueurs en reprise :

Organisation :

20' Jeu de conservation 3 couleurs

25' Intermittent long avec ballon (avec COCO)

25' Animation offensive 442

20' Jeu en 2 lignes de 4

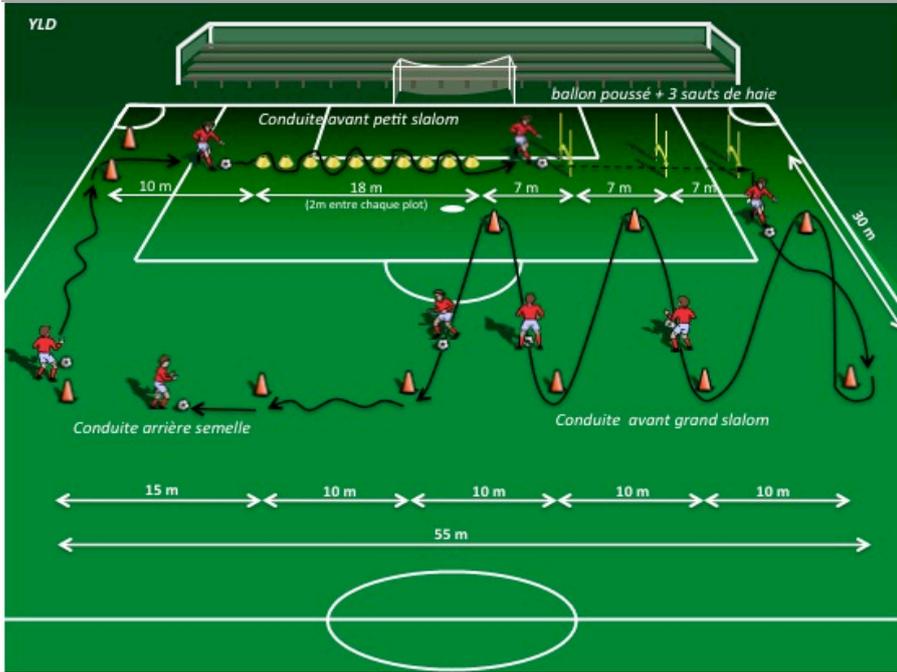
PA Intermittent long avec ballon



25

OBJECTIF Conduite de balle (4' de travail / 4' de récupération)

SCHEMA



MATERIELS

- 11
Cône
- Constri
- Vestiment rouge
- 1
Coupelle
- 3
Haie
- Vestiment vert
- Cerceau
- Planche à rebonds
- Vestiment jaune
- Jalon
- Mini but
- Vestiment bleu

CONSIGNES / MISE EN PLACE

- >> 4 séries de 4' de travail / 4' de récupération
- >> Placer les joueurs sur des départs différents sur le circuit

10m conduite avant + **18m** petit slalom + **21m** 3 sauts de haie après avoir poussé le ballon + conduite grand slalom + **15m** conduite arrière de la semelle + retour au point de départ...

OBJECTIF : faire 2 tours en 4'

CONTEXTE

- Début de saison / reprise
-
-
-
-
-
-

APTITUDES RECHERCHEES

- Amélioration de la capacité anaérobie (résistance)
- Maintien de la lucidité malgré un effort prolonger
- Amélioration de la conduite de balle
- Lever la tête lors de conduite
- Rester sur des appuis bas (abaisser le centre de gravité) pour maîtriser le ballon

OBSERVABLES

- Alternance des pieds lors de la la conduite.
- Le hauteur du regard
- La distance pied/ballon (toujours conserver 60 cm) pour possibilité de changement de direction.
- La fréquence de touche de balle

REMEDATIONS / EVOLUTIONS

RETOUR DE TERRAIN

JOUEURS

	Equipe 1	Equipe 2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

TACT AO Animation offensive en 4-4-2

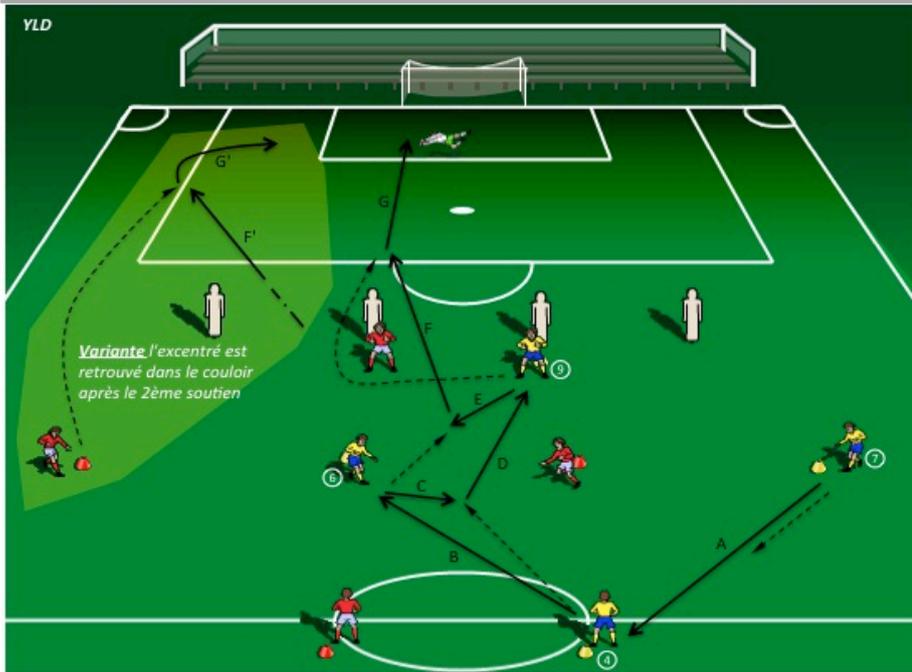


25

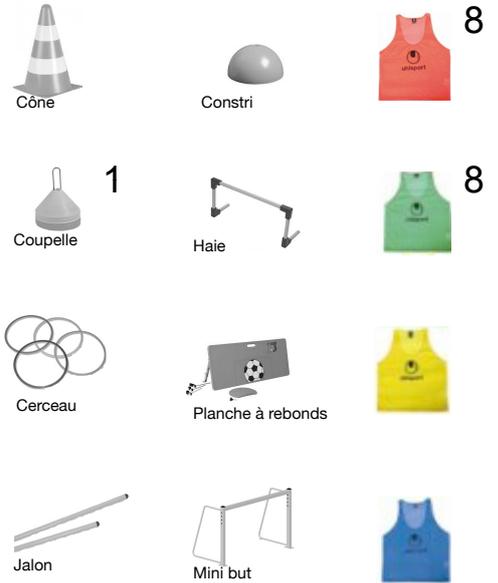
OBJECTIF

Circuit de passe préférentiel pour créer le déséquilibre

SCHEMA



MATERIELS



CONSIGNES / MISE EN PLACE

>> Enchaînement à 4 joueurs

>> Rotation : le joueur prend la place de celui avec qui il joue.

- A** 7 trouve 4 («passe-et-suit»)
- B/C/D** 4 s'appuie sur 6 et cherche 9 en appui
- E** 9 remet sur 6 et demande dans la profondeur («passe-et-va»)
- F/G** 6 retrouve 9 dans l'intervalle pour la finition

APTITUDES RECHERCHEES

- Amélioration de l'enchaînement contrôle/passe
- Amélioration du jeu en remise
- Orientation des appuis vers l'endroit où est joué le ballon
- Anticipation / Automatisation de réponses connues
- Amélioration de la demande du ballon (profondeur / soutien)

REMIATIONS / EVOLUTIONS

- F'** L'excentré est retrouvé dans le couloir
- G'** Centre pour 9 qui attaque le ballon
- + Limiter à 2 touches de balles
- + Limiter à une touche de balle (le déplacement suivant participe au mouvement de la passe - pas d'arrêt entre les deux)

RETOUR DE TERRAIN

2 joueurs minimum par coupelle pour garantir un bon fonctionnement de la situation.

CONTEXTE

FONDAMENTAUX DEFENSIFS	FONDAMENTAUX OFFENSIFS
OPPOSITION A LA PROGRESSION DE L'ADVERSAIRE	CONSERVATION / PROGRESSION DU BALLON
RECUPERATION DU BALLON	ELIMINATION DE L'ADVERSAIRE
PROTECTION DE SON BUT	FINITION MARQUER LE BUT

OBSERVABLES

- Le joueur est orienté vers celui à qui il donne.
- Course d'approche du ballon soignée.
- Fluidité du mouvement
- Intensité des passes
- Qualité des centres / des frappes

JOUEURS

	Equipe 1	Equipe 2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

TACT *Jeu avec 2 lignes de 4*



20

OBJECTIF Amélioration des transmissions - jeu dans l'intervalle

SCHEMA



MATERIELS



CONSIGNES / MISE EN PLACE

- >> 8 contre 8 - 2 lignes de 4.
- >> 2 touches de balles.

Les joueurs de la lignes arrières doivent tout le temps être face au jeu sinon balle à l'adversaire (notion d'orientation des appuis).

APTITUDES RECHERCHEES

- Construction bloc équipe (placement dans la ligne et des 2 lignes)
- Défendre en avançant sortir sur le joueur qui décroche
- Perfectionnement de la couverture mutuelle
- Réduction des intervalles/des espaces
- Jeu dans l'intervalle
- Déplacement dans l'espace libre / entre 2 joueurs

REMIATIONS / EVOLUTIONS

- + Notion de bloc équipe (placement dans la ligne et des 2 lignes)
- + Défendre en avançant sortir sur le joueur qui décroche
- + Notion de couverture mutuelle
- Mise en place de 8 coupelles schématisant le bloc pour donner des repères sur les distances à respecter
-

RETOUR DE TERRAIN

TRAVAIL AVEC 2 BUTS ET LES 2 GARDIENS A LA PLACE DES MINI-BUTS

CONTEXTE

FONDAMENTAUX DEFENSIFS	FONDAMENTAUX OFFENSIFS
OPPOSITION A LA PROGRESSION DE L'ADVERSAIRE	CONSERVATION / PROGRESSION DU BALLON
RECUPERATION DU BALLON	ELIMINATION DE L'ADVERSAIRE
PROTECTION DE SON BUT	FINITION MARQUER LE BUT

OBSERVABLES

- Intensité de la passe
- Rapidité du choix de la transmission
- Passe sur le regard du partenaire
- Qualité des prises de balle (jamais arrêté)

JOUEURS

	Equipe 1	Equipe 2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		