

Entraînement U17 - TA RENNES

Saison 2012 - 2013

Séance n°:

Date:

Lundi 13 Aout

Thème: Reprise

APTITUDES TRAVAILLEES:

- Capacité Aérobie
- Souplesse / Coordination
- Construction d'un bloc équipe

GARDIENS	ARRIERES	MILIEUX	AVANTS
<u>Effectif</u>			
Gardiens 0			
Joueurs 0			



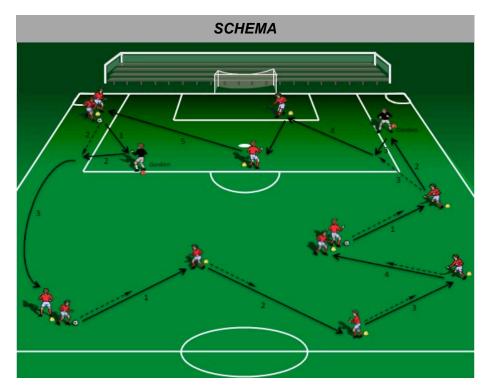
Organisation: 5' présentations 20' Footing 20' Circuit capa Aér. 15' Ateliers coord. 20' Travail sur 2 lignes

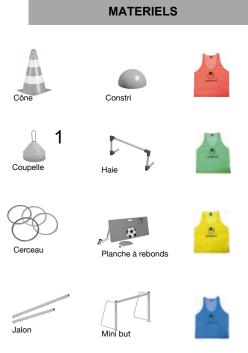
Capacité aérobie avec ballon



OBJECTIF

Circuit passe-et-suit en capacité aérobie





CONSIGNES / MISE EN PLACE

- >> 2 joueurs à chaque départ ballon 2/3/4 départs selon nbre de joueurs.
- >> 2/3 Gardiens sur le parcours

Circuit en passe-et-suit. Les gardiens reste fixent à leur coupelles et remettent le ballon dans la course du joueur qui vient de le trouver

APTITUDES RECHERCHEES

Amélioration de la capacité aérobie

Travail de souplesse ligamentaire Amélioration de la qualité de la passe

Amélioration des prises de balle / contrôle orienté

Amélioration de la prise d'info

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

REMEDIATIONS / EVOLUTIONS

- Imposer un nombre de touche de balle limité (prise de balle orientée
- Mis en place de haie sur le parcours
- Changement du sens de rotation
- Imposer une remise au joueur précédent qui trouve le 3ème
- Diminution du temps contrôle/passe

RETOUR DE TERRAIN

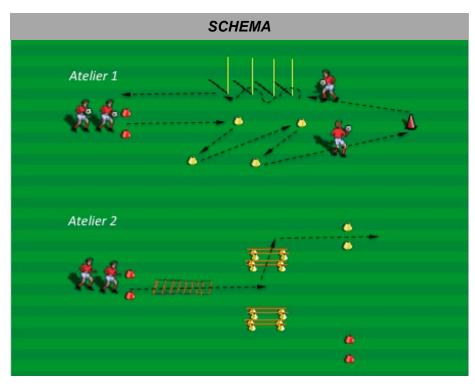
	JOUEURS			
)	Equipe 1	Equipe 2		
1				
2				
2				
4 5				
5				
6				
7				
8				
9				
0				
1				

Changement d'appuis avec ou sans charge



OBJECTIF

Travail de coordination et de souplesse





CONSIGNES / MISE EN PLACE

Atelier 1 : course avant / course arrière (x2) puis évitement des constris avec ou sans médecin ball dans les bras.

Atelier 2 : 2 appuis entre chaque barreau de l'échelle, 2 appuis latéraux entre les jalons en skipping, sprint vers les coupelles.

CONTEXTE Début de saison / reprise

APTITUDES RECHERCHEES

Amélioration de la capacité aérobie Travail de souplesse ligamentaire

Amélioration de la qualité des appuis

Renforcement musculaire des quadriceps

Amélioration des changements d'appuis

OBSERVABLES

REMEDIATIONS / EVOLUTIONS

RETOUR DE TERRAIN

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

TACT

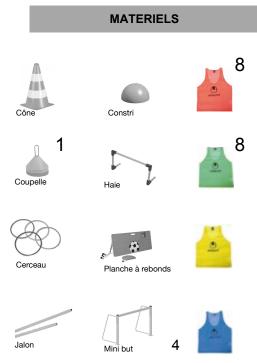
Jeu avec 2 lignes de 4



20

OBJECTIF





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

OBSERVABLES

CONTEXTE

REMEDIATIONS / 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

-

_

RETOUR DE TERRAIN

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