



Entraînement U17 - TA RENNES

Saison 2012 - 2013

Séance n° : 5

Date : Lundi 20 Août

Thème : TEST VMA + PRINCIPES TACTIQUES EN ZONE

APTITUDES TRAVAILLEES :

- Compréhension des grands principes de la zone
- Amélioration des communications

GARDIENS

VIVIER

GARNIER

Effectif

Gardiens 2

Joueurs 18

ARRIERES

PECOT

PANSARD

CHEVRIER

ROY

LERAY

MILIEUX

MUNDELE

GURAK

CHOPIN

VERDONCK

GUILLEMET

TOULMOUT

RENOUARD

TROUILLET

LUSSOT

AVANTS

KURTA

ODULES

MELLET

MATO N'GOY

Joueurs Absents :

- Victor **BEDERIC** (Vacances)

Joueurs en reprise :

- Kévin **LUSSOT**
- Matthieu **MELLET**
- Clément **LERAY**

Organisation :

Faire 3 groupes

20' Jeu des Prénoms

25' **TEST VMA (avec COCO)**

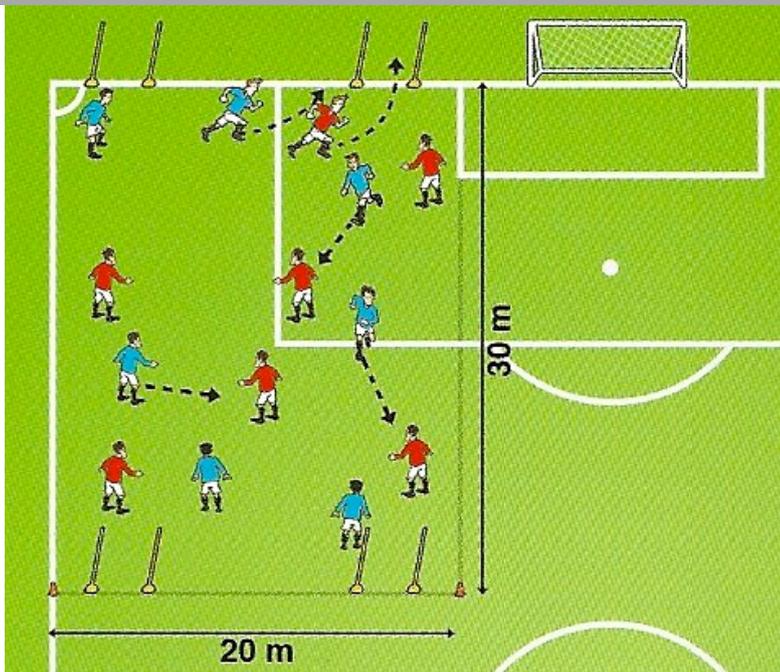
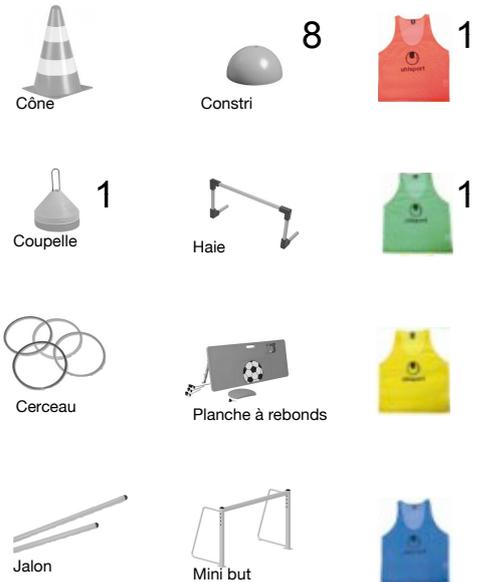
40' Animation défensives **442**
1x0 (mise en évidence des
grands principes tactiques)

ECHAUF *Jeu des prénoms*

20

OBJECTIF

Mise en train - rentrée dans la séance

SCHEMA**MATERIELS****CONSIGNES / MISE EN PLACE**

>> Organisation : Faire 2 équipes de 7 sur un terrain de 20x30m.

>> Règles : Le ballon est virtuel. La passe se fait en prononçant à haute voix le prénom de son partenaire. La récupération se fait en touchant le joueur virtuellement en possession du ballon. Trouver le joueur lancé et passer la porte sans se faire toucher. Faire des séquences de 3' (attention jeu sollicitant au niveau énergétique).

CONTEXTE

Début de saison / reprise

-
-
-
-
-
-**APTITUDES RECHERCHEES**

- Augmentation fréquence cardiaque
- Préparation musculaire et articulaire
- Découvrir ses partenaires
- Prise d'information sur un rapport de force
- Déplacement dans la densité / demande sur les extérieurs
- Amélioration de la capacité aérobie

OBSERVABLES

- Mise en mvt de l'ensemble des joueurs
- Les joueurs s'appellent par les «prénoms»
- Les joueurs prennent les infos en permanence sur l'évolution du rapport de force.

REMEDATIONS / EVOLUTIONS

- + Respecter la règle du Hors-Jeu
- + Zone devant le but interdite au défenseurs
- + Les joueurs en «possession» ont interdiction de faire plus de 3 pas sans appeler un partenaire.
- + Appeler seulement un joueur devant soi
- + Imposer un marquage individuel

RETOUR DE TERRAIN**JOUEURS**

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

PRINCIPES TACTIQUES EN ZONE

Exercice 1 :

Placez 6 plots comme indiquer sur le terrain. Leur donner un numéro et en informer les joueurs. Les joueurs se placent en 4-4-2 au centre du terrain.

Le coach appelle un numéro et les joueurs se déplacent ensemble et en appliquant les principes de la défense en zone vers le cône correspondant au plot.



Ici par exemple le coach appelle le n°1. Les joueurs se déplacent rapidement vers le cône correspondant et reforment le bloc équipe en appliquant les principes de la défense en zone tels que le cadrage du porteur (ici le cône), la couverture et l'équilibre. Voir le dessin ci-dessous.



Autre exemple : le coach appelle le numéro n°6



Dernier exemple : le coach appelle le n°7. Les joueurs se déplacent en conséquence.



Points de coaching :

- les joueurs doivent se déplacer ensemble
- il doit y avoir peu de distances entre les joueurs d'une même ligne (entre 5 à 7 mètres)
- il doit y avoir peu de distances entre deux lignes (12 mètres max.)
- il y doit y avoir 25 mètres maximum entre les défenseurs et les attaquants (bloc équipe compacte)
- lorsque les joueurs doivent défendre sur un cône de côté il ne doit y avoir personne sur le côté opposé. Les joueurs doivent être concentrer sur le côté du cône appelé et l'axe. Les joueurs de côtés opposés (latéral et milieu) viennent dans l'axe pour apporter l'équilibre et réduire la distance.

Exercice 2 :

3 joueurs (en jaunes) sont disposés sur la ligne médiane (comme indiqué sur le dessin)

Les jaunes se passent le ballon latéralement d'un côté à un autre (de gauche à droite et de droite à gauche).

L'équipe bleue doit coulisser, presser et cadrer le porteur du ballon puis se replacer. C'est le même exercice que l'exercice n°1 mais cette fois-ci les joueurs doivent réagir par rapport au ballon et non plus à des plots.

L'objectif de cet exercice est de regarder les erreurs de déplacements dans le bloc équipe et le bloc compact.

Exercice 3 :

10 contre 8.



L'équipe offensive (10) est disposé en 4-4-2 et l'équipe défensive (8) en 4-4.

L'équipe offensive (en bleu) essaye de marquer dans le grand but et l'équipe défensive de défendre le but. Le jeu se déroule sur une moitié de terrain.

L'équipe défensive de 8 joueurs doit effectuer un pressing immédiat et agressif sur le porteur du ballon (vite sortir dessus et le cadrer) et doit s'efforcer de rester compact (peu de distances entre les joueurs et les lignes).

L'équipe offensive joue en 2 touches maximum.

Quand l'équipe défensive récupère le ballon elle gagne un point et le jeu redémarre de la ligne médiane avec l'équipe offensive.

L'équipe offensive peut aussi marquer un point en faisant 10 passes consécutives.

L'objectif de l'équipe défensive est de presser immédiatement, de vite sortir sur le porteur du ballon et de fermer les espaces et les possibilités de passes autour du ballon.