



Entraînement U17 - TA RENNES

Saison 2012 - 2013

Séance n° : 3

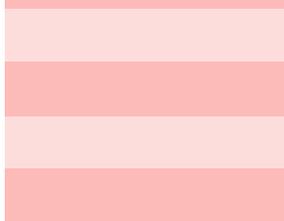
Date : Jeudi 16 Aout

Thème : Reprise

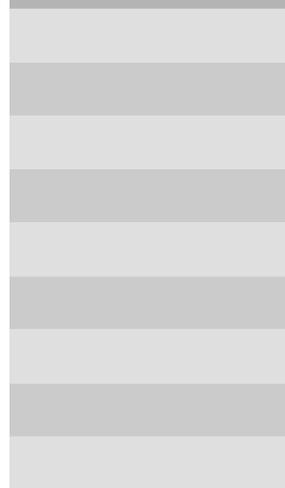
APTITUDES TRAVAILLEES :

- Capacité Aérobie avec ballon - Lucidité sur long effort.
- Prémices des changement d'appuis (petits appuis courts explosifs)
- Construction d'un bloc équipe

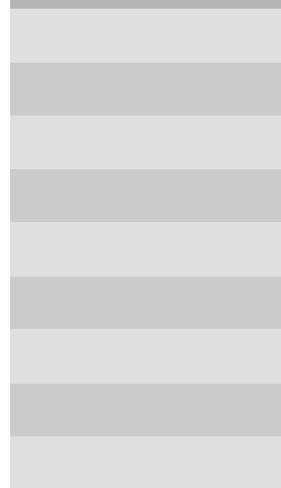
GARDIENS



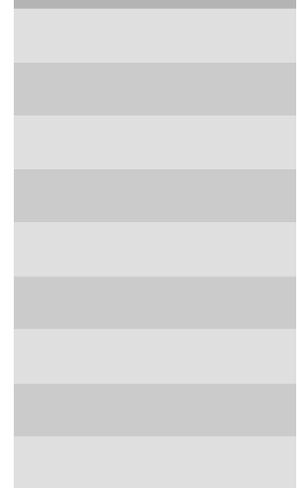
ARRIERES



MILIEUX



AVANTS



Effectif

Gardiens	0
Joueurs	0

Joueurs Absents :

Organisation :

20' Mise en train conduite

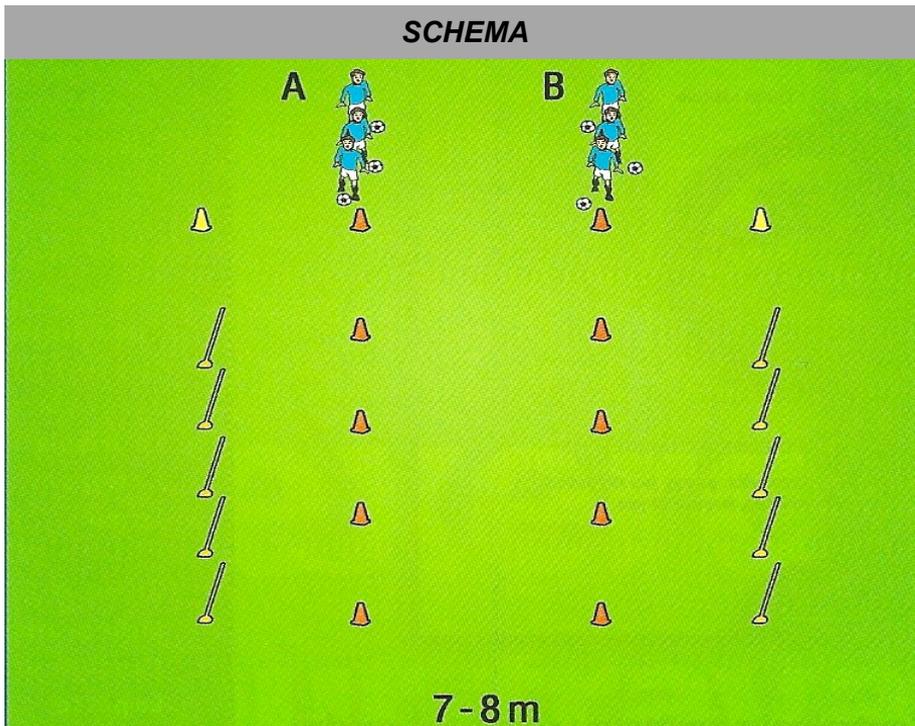
40' 3 ATELIERS PHYSICO-TECHNIQUE AVEC FINITION SUR GARDIEN (avec COCO)

30' Travail sur 2 lignes avec gardien

PA Capacité aérobie avec ballon



OBJECTIF Mise en train sur un circuit de conduite de balle en capacité aérobie



MATERIELS



CONSIGNES / MISE EN PLACE

>> 10 Joueurs maxi par colonne

A et **B** partent en même temps en conduite de balle. Arrivés au 1er plot, ils stoppent le ballon avec la semelle, effectuent une course latérale en pas chassés pour récupérer celui de son partenaire et repartir en conduite (idem pour les plots suivants). Au dernier plot, **A** et **B** remontent en conduite dans le slalom jusqu'au départ.
Départ lorsque les joueurs arrivent au premier plot.

CONTEXTE

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

APTITUDES RECHERCHEES

- Amélioration de la capacité aérobie
- Travail de souplesse ligamentaire
- Amélioration de la conduite de balle
- Lever la tête lors de conduite
- Rester sur des appuis bas (abaisser le centre de gravité) pour stopper le ballon

OBSERVABLES

- Alternance des pieds lors de 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

REMIATIONS / EVOLUTIONS

- + Conduite PD, PG, alterner intérieur/extérieur, semelle PD/PG...
- + Reprise du ballon de la semelle
- + Conduite en double contact
- + Varier la distance entre les plots
- + Varier le parcours pour modifier les types de courses

JOUEURS

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

RETOUR DE TERRAIN

TACT *Jeu avec 2 lignes de 4*

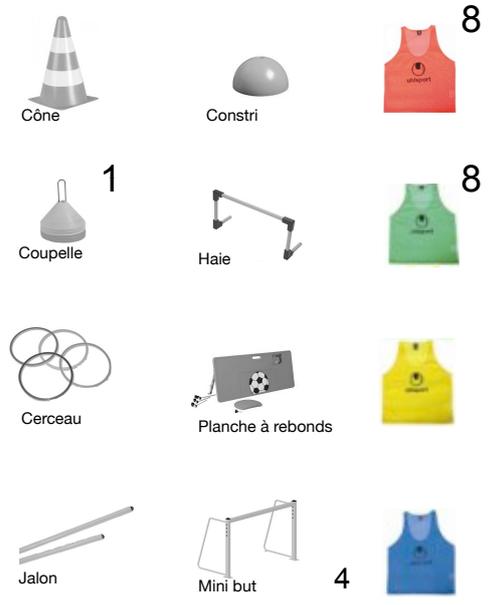


OBJECTIF Replacement du bloc 8 à la perte de balle

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

REMEDATIONS / 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

CONTEXTE

-
-
-
-
-
-
-

OBSERVABLES

- Replacement des joueurs à la perte du ballon
- Cadrage convergent des 2 lignes
- Réductions des intervalles, des espaces
- Communications dans le bloc.

JOUEURS

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