



Entraînement U17 - TA RENNES

Saison 2012 - 2013

Séance n° : 2

Date : Mardi 14 Aout

Thème : Reprise

APTITUDES TRAVAILLEES :

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

GARDIENS

THOS

MONDIN

Effectif

Gardiens 2

Joueurs 13

ARRIERES

PECOT

PANSARD

CHEVRIER

ROY

MILIEUX

MUNDELE

GURAK

CHOPIN

VERDONCK

GUILLEMET

NZUZY

RENOUARD

AVANTS

KURTA

BUNDA

Joueurs Absents Excusés :

Yohan CHARBONNEL
 DUVIVIER Sonny
 ODULES Ti Mat'
 POIRON Mathias
 LE STRADIC Léo

Organisation :

**25' Echauffement +
 Abdos avec COCO**
20' Carré technique
**25' Intervalle Course
 avec COCO**
25' Travail sur 2 lignes

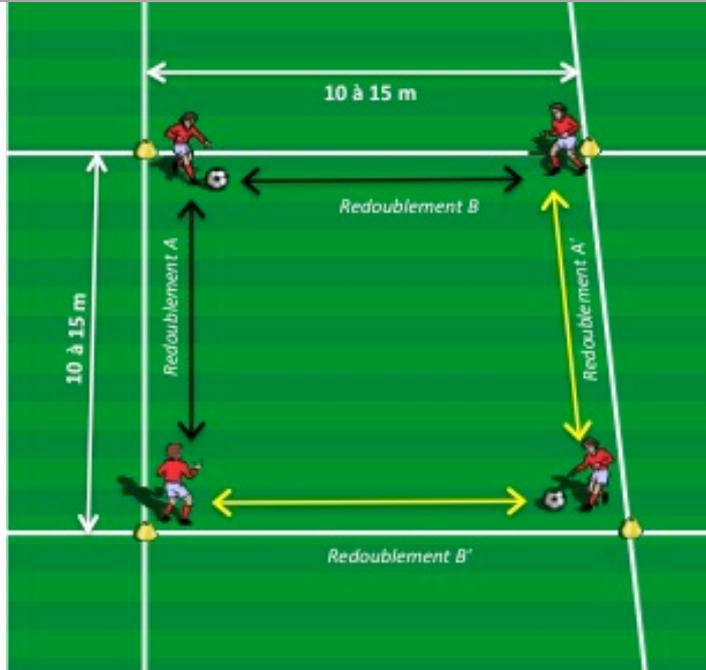
FAIRE 2 Groupes de travail

TE/TA Carré technique - Redoublement de passes à 4



OBJECTIF Travail de coordination (passe / déplacement)

SCHEMA



MATERIELS



CONSIGNES / MISE EN PLACE

- >> 4 joueurs / carré - 2 ballons / carré
- >> Enchaînement contrôle passe en 3 touches maxi
- >> Travail en miroir de redoublement de passes avec le joueur le plus proche.

Les ballons démarrent avec 2 joueurs dans angles opposés. Les joueurs enchaînement des redoublements de passes avec les joueurs aux angles adjacents. Les joueurs restent sur place et les transmissions synchronisées avec le 2nd ballon.

Objectif : faire environ 100 passes sur 10' - rythme 160 puls/min

APTITUDES RECHERCHEES

- Amélioration de vision périphérique
- Anticipation, prise d'info sans ballon
- Amélioration de la prise de balle et de la qualité de la passe
- Jeu en mouvement, redoublement des passes
- Synchronisation du jeu collectif
- Travail du jeu de passe sur espace réduit

REMEDATIONS / EVOLUTIONS

- + Enchaînement en 2 touches maxi
- + Augmenter l'intensité des transmissions
- + Augmenter la distance entre les joueurs
- + Mettre un joueur en opposition raisonnée sur chaque ballon
- Retirer un ballon : plus de redoublement

RETOUR DE TERRAIN

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

- Demander à garder la tête haute.
- Piétinement, centre de gravité bas sur les prises de balle
- Passe avec ballon appuyé et transmission précise
- Attitude soignée (équilibre) dans le geste de passe
- Orientation des appuis

JOUEURS

Equipe 1	Equipe 2

PA Intermittent long avec ballon

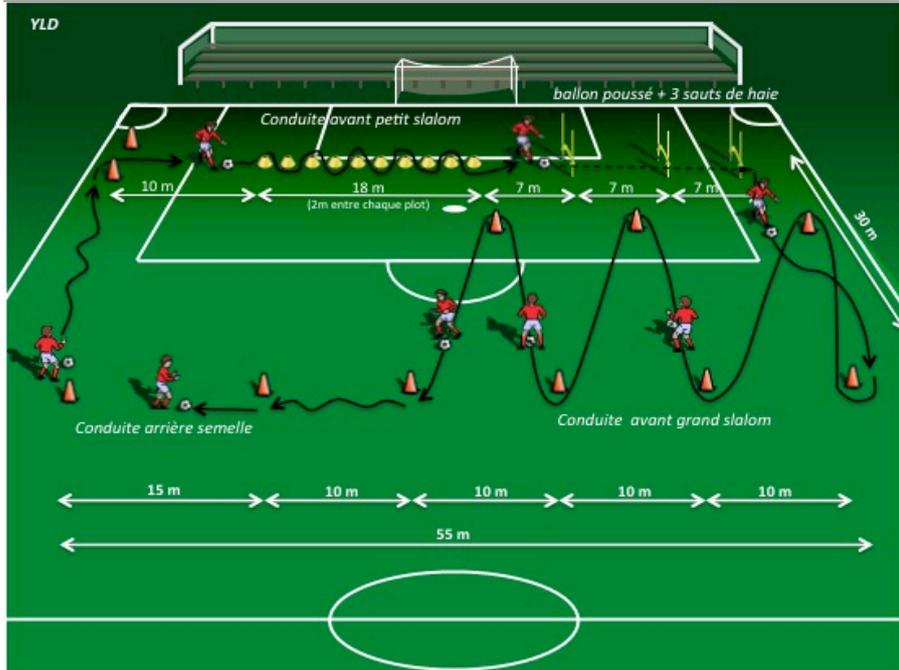


25

OBJECTIF

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

SCHEMA



MATERIELS

- 11
Cône
- 1
Constri
- 1
Coupelle
- 3
Haie
- 1
Cerceau
- 1
Planche à rebonds
- 1
Jalon
- 1
Mini but
-
-
-
-

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

REMIATIONS / EVOLUTIONS

RETOUR DE TERRAIN

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 Replacement du bloc 8 à la perte de balle

SCHEMA**MATERIELS**

Cône



Constri



8



Coupelle

1



Haie



8



Cerceau



Planche à rebonds



Jalon



Mini but

4

**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
-
-
-

RETOUR DE TERRAIN**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

- Communication entre les joueurs
- Respect des 2 lignes à la perte de balle
- Respect des distances entre les joueurs et entre les lignes
- Accompagnement de la ligne arrière au cadrage actif

JOUEURS

	Equipe 1	Equipe 2
1	THOS	MONDIN
2	CHEVRIER	
3	ROY	
4	PECOT	MUNDELE
5	PANSARD	CHOPIN
6	VERDONCK	GUILLEMET
7	RENOUARD	KURTA
8	GURAK	BUNDA
9		NZUZY
10		
11		