

Catégorie : U19 DH – Préparation 16 ^{ème} Coupe Gambardella		Entraîneurs : ROZEC	
Date : 4 Mars 2013	Nombres de joueurs : 18	Terrain : Herbe	Conditions météorologiques : Bonnes

OBJECTIFS DE LA SEANCE / TRAVAIL DES SCHEMAS PREFERENTIELS

Echauffement

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
<p>Augmentation du rythme cardiaque</p> <p>Augmentation de la température musculaire</p> <p>Diminution de la viscosité musculaire</p> <p>« Préparer l'organisme à l'effort ! »</p>	20'	Coupelles Ballons Chasubles	<p>1- Mise en route aérobie avec 1 ballon/6 joueurs. Travail de gammes des passes entre 5/10m + gammes courses (talons fesses, montées de genoux, pas chassés, jambes tendues...) 8'</p> <p>2- Etirements dynamiques : 8/9 lattes espacées de 6 pieds où les joueurs doivent marquer un seul appui entre chaque, ce qui demande d'allonger la foulée et mettre une tension importante pour préparer à l'effort. (3 passages/gammes : 1 course normal, 2 montées de genoux, 3 jambes tendues et le retour se fait à chaque fois en marchant en balancé de jambes toucher pied droit main gauche et inversion) 6'</p> <p>3- 3 ballons/3 équipes : jeux de passes en 2 touches maximum Bleu pour Vert, Vert pour Jaune, Jaune pour Bleu. 6'</p>	<p>1- Se prendre en charge individuellement et aller à son rythme.</p> <p>2- Bien respiré pendant tout l'échauffement</p> <p>3- Un APPEL pour recevoir le ballon, une PRISE DE BALLE rapide, une PASSE APPUYEE et ensuite une ACCELERATION après la passe.</p>

Hydratation entre chaque ateliers ! IMPORTANT

Travail Technique / Tactique

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
Travailler les schémas préférentiels pour optimiser la coordination des déplacements des joueurs. Mettre en confiance les attaquants qui vont travailler la finition	30'	Coupelles Ballons	3 schémas de jeu bien précis qui mettent en avant 3 Principes 1- Appui soutien axial avec un décrochage du n°9 et prise de profondeur du 7/11/10 2- Le renversement de jeu dans les pieds et intervalles défenseur axe / Latéral 3- Le dédoublement via la libération du couloir des excentrés et la montée des latéraux.	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre de la vitesse dans les répétitions. - Recherche de la qualité et non de la quantité. - Communiquer un maximum dans ses phases. - Efficacité des attaquants dans la finition sans opposition.

Travail Mise en situation

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
Etre capable de reproduire les schémas de jeu avec de l'opposition	20'	But mobile Coupelles Chasubles Ballons	9 contre 9 sur un terrain de 70mètres de long	Intervenir en cas de besoin lorsque un joueur fait un mauvais choix. Exemples : <ul style="list-style-type: none"> - Renversement sans avoir fixé - Dédoublement sans libération du couloir - Recherche d'un attaquant qui n'a pas de solution d'appui

Hydratation entre chaque ateliers ! IMPORTANT