

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U15/U17

Août 2011 Préparation physique et travail technique

Séance n°1 : mardi 16/08/2011

PRESENTATION (10')

PREPARATION PHYSIQUE (45')

1- Tour par la Cartrée (25')

2- Étirements (5')

3- Vitesse (15') : 10m ; slalom.

TRAVAIL TECHNIQUE (20')

1- Contrôle de balle 1 (10') : jongleries pied fort, pied faible, pieds alternés.

2- Contrôle de balle 2 (10') : par deux, un lanceur et un joueur qui réceptionne le ballon en le contrôlant (une seule fois !) et en le renvoyant du pied au lanceur (travailler le pied, la cuisse, la poitrine et la tête).

MATCH (10')

10' est une durée un peu courte.

Attaque / défense : 6 contre 6 plus le gardien dans le grand but ; les défenseurs marquent dans deux petits buts. Inverser les rôles au bout de 5'.

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U15/U17

Août 2011 Préparation physique et travail technique

Séance n°2 : mercredi 17/08/2011

PREPARATION PHYSIQUE (40')

- 1- Tour par le Saugrain (20')
- 2- Étirements (5')
- 3- Vitesse (10') : 10m ; navette 2×5m.
- 4- Musculation (5') : 10 pompes ; abdominaux (tenir 45" + une série de 20) ; chaise (45").

TRAVAIL TECHNIQUE (25')

- 1- Échauffement (5') : conduite de balle libre.
- 2- Technique offensive (10') : enchaîner conduite, dribble devant plots et frappe au but ;
Insister sur le changement de direction. une série dribble extérieur, frappe extérieur pied ;
une série dribble intérieur, frappe extérieur autre pied ;
travailler à droite et à gauche.
- 3- Technique offensive (10') : un joueur déborde et centre pour un partenaire lancé qui
Insister sur le dernier contrôle (pour « redresser » le ballon) avant le centre. reprend de volée aux 11 mètres (travailler côté droit et côté gauche). Le centreur va au centre, le tireur dans la file des joueurs de débordement.

MATCH (20')

- Attaque / défense : 7 contre 7 plus le gardien dans le grand but ; les défenseurs marquent dans deux petits buts. Inverser les rôles au bout de 10'.

Michel Pennanéac'h

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U15/U17

Août 2011 Préparation physique et travail technique

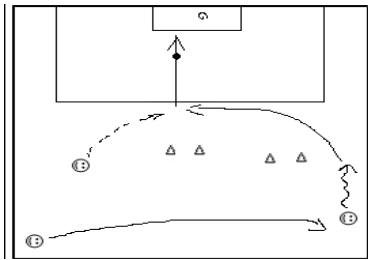
Séance n°3 : vendredi 19/08/2011

PREPARATION PHYSIQUE (40')

- 1- Tour par le Saugrain (20')
- 2- Étirements (5')
- 3- Vitesse (10') : 10m ; slalom.
- 4- Musculation (5') : 15 pompes ; abdominaux (tenir 45" + une série de 20) ; chaise (45").

TRAVAIL TECHNIQUE (25')

1- Passes longues (15') :



Le latéral fait une transversale pour le joueur côté opposé. Celui-ci contrôle, conduit et fait une passe aérienne dans le dos des défenseurs (plots) à un 3^{ème} joueur en mouvement, qui contrôle et frappe. C'est un « passe et suit », le tireur allant à la source. Travailler côté droit et côté gauche.

Aucune passe réussie. Exercice remplacé par des passes longues (2 joueurs séparés de 30m).

2- Technique offensive (10') :

Passes mi-longues du rond central vers un attaquant placé à 20m des buts, qui fait un contrôle orienté et frappe. Le passeur devient attaquant, l'attaquant devient passeur.

Insister sur le pied à glisser sous le ballon pour lever celui-ci.

MATCH (20')

Attaque / défense : 7 contre 8 avec le gardien dans le grand but ; les défenseurs marquent dans deux petits buts. Inverser les rôles au bout de 10'.

Michel Pennanéac'h

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U15/U17

Août 2011 Préparation physique et travail technique

Séance n°4 : lundi 22/08/2011

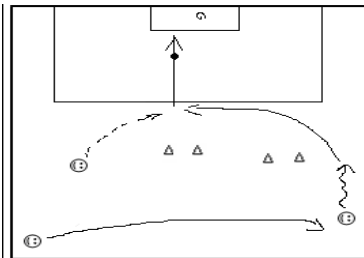
PREPARATION PHYSIQUE (40')

- 1- Tour par les Violettes et Vaulieu (20')
- 2- Étirements (5')
- 3- Vitesse (10') : 10m ; 30m.
- 4- Musculation (5') : 15 pompes ; abdominaux (tenir 45" + une série de 20) ; chaise (45").

TRAVAIL TECHNIQUE (25')

1- Passes longues (10') : Par deux, chaque joueur étant à 30m de son partenaire.

2- Passes longues (15') :



Le latéral fait une transversale (aérienne) pour le joueur côté opposé. Celui-ci contrôle, conduit et fait une passe (au sol) dans le dos des défenseurs (plots) à un 3^{ème} joueur en mouvement, qui contrôle et frappe. C'est un « passe et suit », le tireur allant à la source. Travailler côté droit et côté gauche.

Suite aux difficultés rencontrées lors de la précédente séance, les passes longues sont de nouveau travaillées ici, de manière progressive et uniquement du pied fort.

MATCH (20')

Jeu : 4 contre 4 dans la surface de réparation (un petit but de chaque côté).

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U15/U17

Août 2011 Préparation physique et travail technique

Séance n°5 : mercredi 24/08/2011

PREPARATION PHYSIQUE (40')

- 1- Tour par Vaulieu (20')
- 2- Étirements (5')
- 3- Vitesse (10') : navette 2×5m ; 20m.
- 4- Musculation (5') : 15 pompes ; abdominaux (tenir 45" + une série de 20) ; chaise (45").

TRAVAIL TECHNIQUE (30')

- 1- Frappes de balle (15') : Enchaîner slalom et frappe au but (à droite, plein axe, à gauche). Travailler les 2 pieds.
- 2- Centres et tirs (15') : Par deux. Un joueur fait un centre aérien pour l'attaquant qui frappe de volée ou enchaîne contrôle et frappe.
Travailler des 2 côtés et des 2 pieds.

Le centre permet de continuer à travailler la passe longue (voir séances 3 et 4) parallèlement à la frappe. Insister sur l'attaque de balle et la qualité du contrôle (orienté pour enchaîner sur la frappe !).

MATCH (15')

- Attaque / défense : 5 contre 5 plus le gardien dans le grand but ; les défenseurs marquent dans deux petits buts. Inverser les rôles au bout de 7'. Tout but inscrit par les attaquants sur une frappe hors de la surface de réparation compte double.

Michel Pennanéac'h

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT U15/U17

Août 2011 Préparation physique et travail technique

Séance n°6 : vendredi 26/08/2011

PREPARATION PHYSIQUE (40')

- 1- Tour par le Saugrain (20')
- 2- Étirements (5')
- 3- Vitesse (10') : slalom ; 20m.
- 4- Musculation (5') : 15 pompes ; abdominaux (tenir 45" + une série de 20) ; chaise (45").

TRAVAIL TECHNIQUE (25')

1- Contrôle de balle (10') : par deux, un lanceur et un joueur qui réceptionne le ballon en le contrôlant (une seule fois !) et en le renvoyant du pied au lanceur (travailler le pied, la cuisse, la poitrine et la tête).

2- Technique offensive (15') : enchaîner conduite, dribble devant plots et frappe au but (une série dribble libre et une série avec feinte : passément de jambe) ; travailler pied droit et pied gauche.

Insister sur les changements de direction, de rythme, la feinte.

MATCH (15')

Attaque / défense : 5 contre 5 plus le gardien dans le grand but ; les défenseurs marquent dans deux petits buts. Inverser les rôles au bout de 7'. Tout but inscrit par les attaquants sur une frappe hors de la surface de réparation compte double.

Michel Pennanéac'h