

**ENTRAÎNEMENT DU 11 NOVEMBRE 2015**  
**JRR – Contenus prioritaires en U15**  
**Matthieu CRENN**

**LA SÉANCE**

16 joueurs – 2 entraîneurs

*Avant la présentation :*

5' étirements au sol

5' gainage/proprio

*Séance :*

5' remise en rythme, slalom + attaque du cercle demi terrain

5' 1c0 traversée de terrain (2' à droite et 2' à gauche)

5' 1 ballon pour 2, lancer la balle contre la planche, 1 dribble et passe + défense sur A/R

5' 1c1 demi-terrain + aller avec C à la passe.

Défenseur derrière puis Défenseur vient chercher le PB

6' 3c0 sur A/R/A et évolution avec 4 paniers (marques au sol) et C à la passe.

6' 3c2 en continuité Attaque/ défense (2x 1'30 ou 2').

Jouer le RO ! 1RJ obligatoire, puis 1 ballon.

5' 4c3 supériorité et infériorité (LF + 2 paniers)

6' 4c0 sur l'annonce Bas sur demi terrain + Transi

4' 4c4 sur demi-terrain avec défense en place sur Bas (défense/attaque) :  
points en attaque et RO

6' 4c3+1 en continuité avec la défense qui rentre du milieu

6' 4c4 continuité (match de 1'30).

Fin de la séance

5' Etirements.

**CONCLUSION**

1. Former des joueurs pour avoir des équipes compétitives.
2. Regrouper les potentiels d'un secteur pour augmenter le niveau de l'entraînement  
= dynamique positive  
Proposer en U15 de regrouper les joueurs à potentiels (on peut faire 2 matchs dans le w.e  
quand on joue en CF)

Il faut trouver de l'opposition pour nos jeunes U13/U15, à l'entraînement et en matchs !

MERCI  
aux joueurs, entraîneurs,  
à la Ligue...