

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 !

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