



Cours entraîneur de la Relève 2016

PLANIFICATION PRÉSAISON U16 N
6 SEMAINES-CONDITIONS CADRE

Période et entraînements

- ▶ Du 5 septembre au 14 octobre 2016 (3^{ème}-8^{ème} semaine)
- ▶ 4-5 entraînements par semaine
- ▶ 2 entraînements individuels par semaine (pendant la journée)

Niveaux des joueurs

- ▶ Trois niveaux à l'intérieur du groupe
- ▶ 1 groupe avancé
- ▶ 1 groupe en retard techniquement
- ▶ 2 joueurs débutants de grand taille



Changement de poste de jeu

Planification du travail individuel avec le but de changement de poste de jeux pour un joueur avancé

Intérieur -extérieur



National team players

Intégration dans le groupe des deux joueurs faisant partie de l'équipe nationale de catégorie U16

Fin du championnat d'Europe: 26 août

Tournoi de présaisons 10-11 septembre

Considérations après le premier match:

Défense

- ▶ Pas de opposition suffisante au niveau de 1C1 (premier dribble)
- ▶ Concept de box-out pas assimilé

Attaque

- ▶ Jeu sans ballon-spacing à travailler
- ▶ Travail technique sur le tir à revoir



Premier match 8-9 octobre

Caractéristiques de l'adversaire:

- ▶ Équipe pas de grande taille mais très agressive
- ▶ Deux meneurs rapides
- ▶ Défense individuelle tout terrain
- ▶ En attaque pas des blocs, mais coupes diagonales côté faible-côté de la balle

Gestion de la semaine après le match

- ▶ Entraînement après le match:
- ▶ Changeons-nous quelque chose?
- ▶ La programmation hebdomadaire est toujours la même?
- ▶ Le travail technique subit de variations?