



Par Julien Gourbeyre

# LAURENT HUARD

(GROUPE ESPOIRS DU STADE RENNAIS - CFA2)



**6<sup>ème</sup> semaine.** Composé de 18 joueurs nés en 1994, 1995, 1996 et 1997, le groupe espoirs du Stade Rennais, engagé en CFA2, a retrouvé les terrains le mardi 8 juillet. Entre le 11 et le 15 août, **VESTIAIRES** s'est rendu à la Piverdière afin de suivre la sixième semaine de travail (6 séances) de cette relève rouge et noire encadrée par Laurent Huard et Fabien Bardet. Au repos le lundi au lendemain d'une défaite 4-1 en amical face au FC Nantes en dépit d'un bon match, les Bretons reprennent donc le chemin de l'entraînement le mardi 12 août, à 10 heures. C'est là que débute notre reportage...



## SEANCE I MARDI 12 AOUT à 10h

PRINCIPES DÉFENSIFS : CADRAGE – COULISSAGE – MISE SOUS PRESSION

### MISE EN ROUTE



Après avoir effectué un rapide retour sur le match amical du week-end perdu 4-1 face à Nantes, en dépit d'un bon contenu dans le jeu, Laurent Huard présente aux joueurs la séance et laisse la place à son adjoint, Fabien Bardet, pour un travail de renforcement musculaire (abdos, pompes, gainage) d'une durée de 10 minutes : 45 secondes d'effort, 15 secondes de récupération.



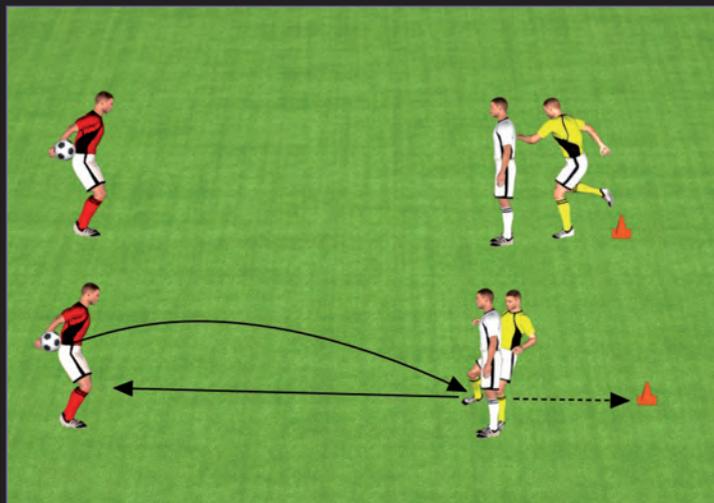
### EXERCICE 1 : TECHNIQUES DÉFENSIVES

Le passeur transmet à son "attaquant" (ballon lancé à la main) qui est ici en opposition raisonnée. Sur le temps de passe, le défenseur situé derrière l'attaquant doit intervenir en passant sa jambe devant l'attaquant et remettre le ballon au passeur. Puis il se replace en course arrière et recommence...



- **1ère séquence** : Remise en 1 touche. En passant sa jambe, le défenseur doit mettre sa main sur l'épaule de l'attaquant.
- **2ème séquence** : Idem, mais remise du coup de pied et en mettant la main sur la hanche de l'adversaire pour le déséquilibrer.
- **3ème séquence** : Remise en 1 touche du plat du pied (idem séquence 1) mais en sautant (extension).
- **4ème séquence** : Sur la passe, le défenseur contrôle le ballon (de l'intérieur du pied) en s'écartant de l'attaquant (prise de dégagement), et redonne au passeur (à droite de l'attaquant, contrôle pied gauche, remise pied droit. Puis à gauche de l'attaquant, contrôle pied droit et remise pied gauche).
- **5ème séquence** : Idem séquence 4, mais plus rythmée et avec la possibilité de remettre en 1 touche. L'opposition, toujours raisonnée, est un peu plus marquée (pour gêner l'enchaînement du défenseur).

**Critères de réalisation** : Bonne appréciation de la trajectoire (intervenir au plus tôt) ; gainage haut du corps avec utilisation des membres supérieurs ; concentration technique.



Découvrez la suite de l'article dans le n° 60 de VESTIAIRES

[www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)