

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE	FORMES JOUÉES FORMES ENTR.
Contact sécuritaire avec le ballon : Travail sur la conduite de balle verticale, sur le transport du ballon.	<ul style="list-style-type: none"> - Assimiler les règles de jeu de base - Comprendre l'importance de marquer des buts. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination - Souplesse - Agilité - Avec et sans ballon (psychomotricité) 	<ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de jouer - Découverte de l'apprentissage - Recherche de la qualité - Développer le goût de jouer en-dehors des heures d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> - Chercher les formes ludiques - Séances courtes de 45 min. à 1 heure. - Exercices courts et intenses
Éveil à la conduite de balle : Intégration des changements de direction et des notions de base de la conduite : <ul style="list-style-type: none"> - Toucher le ballon souvent. - Garder près de soi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la notion qu'il faut gagner du terrain. - Comprendre qu'il faut défendre son terrain 	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise des appuis - Latéralisation : déplacement sur les côtés et en diagonal. - Maîtrise des déplacements (avant et arrière) 	-Comprendre l'importance de marquer des buts	<ul style="list-style-type: none"> - Variations du jeu - 2vs1 - 1vs1 - 2vs2 - 3vs3 - 4vs4
Conduite de balle : <ul style="list-style-type: none"> - Début de la variation des surfaces de contact : intérieur, lacets, extérieur, semelle. - Début d'intégration de la notion de rythme : travailler sur le principe de l'explosion. - Début d'intégration de la notion de vision de jeu : lever la tête. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre qu'il faut éviter l'adversaire. - Comprendre qu'il faut déjouer l'adversaire. - Comprendre qu'il faut stopper l'adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientation dans l'espace - Vitesse - Dissociation membres inférieurs / membres supérieurs - Énergie, jeux de réactions, de vivacité 		<ul style="list-style-type: none"> - Travail par atelier recommandé
Éveil à l'autre par la passe : <ul style="list-style-type: none"> - L'autre existe et je peux lui faire la passe. - Début d'intégration du geste de la passe : Vivacité du geste, intention de donner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre qu'on peut jouer avec l'autre. 			

Préparé par le comité de consultation technique du CSRQ sur la base du document de Mahfoud Akkouche
 Collectif dirigé par la direction technique du CSRQ
 Le 7 janvier 2009