

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE	FORMES JOUEES FORMES ENTR.
Conduite de balle avec variation des surfaces Conduite avec intention de pénétrer l'espace disponible Conduite avec vision du jeu efficace Conduite avec variation de rythme	<ul style="list-style-type: none"> - Fixer le défenseur et chercher à l'éliminer - Attaquer l'espace dangereux - Éviter de se livrer devant un adversaire - Chercher à le cadrer - Introduction à la notion de couverture - Comprendre le hors-jeu - Introduction au bloc équipe 	Énergétiques : <ul style="list-style-type: none"> - aérobie, anaérobie, - alactique, lactique (à travers les exercices et les jeux) Psychomotricité : <ul style="list-style-type: none"> - souplesse, - coordination 	<ul style="list-style-type: none"> - Façonner la personnalité du joueur - Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu de renforcement technique en combinaison; - Dribble-passe - Passe-conduite-tir - Tir-conduite - Etc.
Jonglerie avec enchaînements des parties du corps Jonglerie en mouvement Jonglerie à deux, à trois Jonglerie avec rebonds	<ul style="list-style-type: none"> - Renforcement des paramètres du jeu : Largeur-profondeur-intervalles - Renforcement de l'angle de passe - Aide au porteur de balle - Introduction à l'occupation de l'espace - Introduction au mouvement : Appel de balle, appel/contre-appel Éviter d'occuper l'espace de l'autre Se démarquer - Introduction à la passe en profondeur - Introduction à la combinaison 1-2 - Introduction à l'overlap - Introduction au jeu physique, à la présence musclée 	Coordination : <ul style="list-style-type: none"> - maîtrise des déplacements (avant et arrière) - latéralisation : déplacements sur les côtés et en diagonal - dissociation membres inférieurs / membres supérieurs - agilité, équilibre, orientation dans l'espace Vitesse : <ul style="list-style-type: none"> - de réaction, - de course, - de la gestuelle technique Souplesse : <ul style="list-style-type: none"> - à travers les exercices d'étirements (chaque séance) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechercher la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs - Développer l'envie de vouloir toujours progresser - Développer la notion d'effort soutenu - Développer l'envie de gagner - Chercher la rigueur dans l'apprentissage - Développer le réflexe de <i>rebondir</i> après avoir commis une erreur. - Partage collectif de l'erreur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu : 2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5 et 7vs7 - Travail sur la supériorité numérique : 2vs1, 3vs1, 3vs2, 4vs2, 5vs2, 5vs3 - Travail en infériorité numérique 1vs2, 2vs3. - Introduction au 11vs11 - Travail sur les comportements offensifs et défensifs à 1vs1 : - Offensif : Fixer le défenseur, Déséquilibrer le défenseur Cacher ses intentions - Défensif : ne pas se livrer, cadrer l'adversaire Renforcer l'envie de défendre
<u>Contrôles et amortis</u> Travail sur la première touche : <ul style="list-style-type: none"> - au sol - aérienne : cuisse, poitrine, pied - jeu de tête (passe, tir, sortir de la pression) 	<ul style="list-style-type: none"> - Renforcement du jeu par poste - Renforcer l'état d'esprit entourant l'importance de la finition et comprendre la notion de volonté soutenue devant le but (2^e effort) 		<ul style="list-style-type: none"> - Renforcer l'état d'esprit entourant l'importance de la finition et comprendre la notion de volonté soutenue devant le but (2^e effort) 	

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE	FORMES JOUÉES FORMES ENTR.
<u>Tir au but</u> - en croisé - précision - vitesse du geste - dribbles et enchaînements. - l'armé de la jambe				
<u>Passe</u> - travail sur la technique de base en insistant sur les différentes surfaces : - cou du pied, intérieure, extérieure - travail sur la première touche - travail sur la conservation du ballon (collectif)				
<u>Dribble</u> - feintes et enchaînements - explosion et enchaînement de rythme				

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