

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE	FORMES JOUÉES FORMES ENTR.
<p>Conduite de balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec variation des surfaces - Conduite avec intention de pénétrer l'espace disponible - Conduite avec vision du jeu : espace dangereux - passe dangereuse - tir dangereux - 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 - Comprendre et utiliser le hors-jeu - Apprentissage du bloc équipe et de la défensive de zone - Ralentir la progression - Renforcer et utiliser la notion de couverture. - Attaquer/défendre sur coup de pied arrêté 	<p>Énergétiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aérobie, anaérobie, - alactique, lactique (à travers les exercices et les jeux) <p>Psychomotricité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - souplesse, - coordination 	<ul style="list-style-type: none"> - Valeur du groupe - Renforcer la personnalité du joueur - Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play et l'importance du travail 	<p>Renforcement technique en combinaison :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble-passe - Passe-conduite-tir - Tir-conduite - Passe longue, passe dans l'intervalle - Etc.
<p>Jonglerie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec enchaînements des parties du corps - en mouvement - à deux, à trois - avec rebonds 	<ul style="list-style-type: none"> - Renforcement des paramètres du jeu : <ul style="list-style-type: none"> largeur-profondeur-intervalles - Renforcement de l'angle de passe - Aide au porteur de balle (appui-soutien) - Travail sur la contre-attaque - Renforcement de l'occupation de l'espace - Renforcement du mouvement : <ul style="list-style-type: none"> Appel de balle, appel/contre-appel Éviter d'occuper l'espace de l'autre Se démarquer - Passe en profondeur - Combinaison 1-2 - Overlap - Jeu physique - Présence musclée - Protection du ballon - Introduction au jeu par poste - Gestion des transitions (Attaquer le 2^e ballon) 	<p>Coordination :</p> <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 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechercher la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs - Renforcer l'envie de vouloir toujours progresser - Renforcer la notion d'effort soutenu - Renforcer l'envie de gagner - Exiger la rigueur dans l'apprentissage - S'assurer de l'équilibre entre plaisir et travail. - Renforcer l'état d'esprit entourant l'importance de la finition et comprendre la notion de volonté soutenue devant le but (2^e effort - Renforcer le réflexe de <i>rebondir</i> après avoir commis une erreur. - Partage collectif de l'erreur. 	<p><u>Jeu :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5 et 7vs7 <p><u>Travail sur la supériorité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2vs1, 3vs1, 3vs2, 4vs2, 5vs2, 5vs3, 6vs2, 6vs3, 8vs5, 8vs6, 8vs7, etc. <p><u>Travail en infériorité numérique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1vs2, 2vs3. <p>9vs9 10vs10 11vs11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux réduits Travail sur les comportements offensifs et défensifs à 1vs1 : <ul style="list-style-type: none"> - Offensif : <ul style="list-style-type: none"> Fixer le défenseur, Déséquilibrer le défenseur - Défensif : <ul style="list-style-type: none"> Ne pas se livrer, Cadrer l'adversaire Renforcer l'envie de défendre. Amener vers la couverture

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE	FORMES JOUÉES FORMES ENTR.
Contrôles et amortis : <ul style="list-style-type: none"> - Travail sur la première touche au sol <li style="padding-left: 20px;">aérienne : <li style="padding-left: 40px;">cuisse, <li style="padding-left: 40px;">poitrine, <li style="padding-left: 40px;">pied - Cacher ses intentions - Feintes avec l'amorti. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinaisons à 3. - Passe à 45 degrés - Dos au jeu, joue en retrait - Travail spécifique au jeu par poste - Introduction, renforcement et utilisation des systèmes de jeu. - Renforcer l'état d'esprit entourant l'importance de la finition et comprendre la notion de volonté soutenue devant le but (2^e effort) 	Vitesse : <ul style="list-style-type: none"> - de réaction, - de course, - de la gestuelle technique 		
Frappe de balle : <ul style="list-style-type: none"> - Tir au but : <li style="padding-left: 20px;">en croisé <li style="padding-left: 20px;">précision <li style="padding-left: 20px;">vitesse du geste - Jeu de tête (passes, tirs, sortir de la pression) - L'armé de la frappe - Volée et ½ volée. 	Acquérir des principes de jeu simples : <ul style="list-style-type: none"> - Mon équipe a la balle, j'attaque : <ul style="list-style-type: none"> * recherche du jeu sur les côtés * recherche du jeu vers l'avant * jouer ensemble * aide au porteur de la balle, appui/soutien (déplacement sans ballon) * démarquage 	Souplesse : à travers les exercices d'étirements (chaque séance)		
Passé : <ul style="list-style-type: none"> - Travail sur la technique de base en insistant sur les différentes surfaces : <li style="padding-left: 20px;">cou du pied, <li style="padding-left: 20px;">intérieure, <li style="padding-left: 20px;">extérieure - Travail sur la première touche - Travail sur la conservation du ballon - Travail sur le nombre de touches limité - Remise de la tête. - Travail sur la passe : <li style="padding-left: 20px;">en profondeur <li style="padding-left: 20px;">dans l'intervalle <li style="padding-left: 20px;">balle longue (coup du pied, tendue) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mon équipe n'a pas la balle, je défends : <li style="padding-left: 20px;">* Comment défendre <li style="padding-left: 20px;">* Défendre ensemble <li style="padding-left: 20px;">* Défendre en infériorité numérique 	Travail intermittent : alternance d'efforts et de récupération. <ul style="list-style-type: none"> - Travail court (15 sec. de travail/15 sec. de repos) : se rapproche plus du soccer. - 5/25; 5/20; 5/15 (avec ballon ou sans ballon) - sous forme de circuits avec plusieurs, ateliers, parcours, tournois 4X4 : 2 équipes (A et B) jouent, 2 équipes (C et D) se reposent puis on inverse. Cela veut dire que A et B ne jouent jamais contre C ou D. 		
Dribble : <ul style="list-style-type: none"> - Feintes et enchaînements - Explosion et rythme - Utiliser le dribble pour : <li style="padding-left: 20px;">créer l'espace <li style="padding-left: 20px;">tirer <li style="padding-left: 20px;">passer <li style="padding-left: 20px;">éliminer un adversaire et profiter de la supériorité numérique 	<u>Jeu de tête :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Défensif : sortir la balle du tiers - Offensif : utiliser pour la finition et pour la passe - Duel aérien 	Tests de vitesse (10 M, 20 M et navette) en début et fin de saison		

