

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE	FORMES JOUÉES FORMES ENTR.
Contrôler le ballon : Éveil et perfectionnement de la jonglerie : <ul style="list-style-type: none"> - Pied en plateau - Alternance des pieds - Maîtrise du rebond 	<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les règles du jeu - 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 * introduction aux paramètres du jeu : longueur-largeur-intervalle 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination - Souplesse - Agilité - Avec et sans ballon (psychomotricité) 	<ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de jouer : jouer beaucoup - Insister sur la rigueur et l'effort constant - Rechercher la qualité dans les exercices et les matchs - Laisser s'exprimer la création offensive et défensive 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu d'éveil technique en combinaison; - Dribble-passe - Passe-conduite-tir - Tir-conduite - Etc.
Conduite de balle : <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement des gestes de bases en insistant sur la notion de vision du jeu. - Perfectionnement des notions d'explosion, de changement de direction et de rythme. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre le gain de terrain et le gain d'espace; avec intention - Comprendre la défense de son terrain et limiter l'espace. - 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"> - Maîtrise des appuis - Latéralisation : Latéralisation : déplacement sur les côtés et en diagonal. - Maîtrise des déplacements (avant et arrière) 	<ul style="list-style-type: none"> - Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play - Développer l'autonomie - Développer et insister sur la notion de groupe - Encourager la finition et comprendre la notion de volonté soutenue devant le but (2^e effort) 	Jeu : <ul style="list-style-type: none"> - 2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5 et 7vs7 - Travail sur la supériorité numérique : - 2vs1, 3vs1, 3vs2
La passe : Développement des techniques de base : <ul style="list-style-type: none"> - Cheville verrouillée - Vivacité du geste - Frapper au milieu du ballon - Utilisation des surfaces intérieures et extérieures - Qualité de la première touche - Développement des habiletés à conserver le ballon collectivement 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre qu'on peut jouer avec l'autre. - Offrir un bon angle de passe - Se placer dans de bonnes dispositions avec et sans ballon - Introduction au jeu par poste en passant par l'initiation du jeu à tous les postes 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientation dans l'espace - Vitesse - Dissociation membres inférieurs / membres supérieurs - Énergie, jeux de réactions, de vivacité 		Travail sur les comportements offensifs et défensifs à 1vs1 : <ul style="list-style-type: none"> - Offensif : fixer le défenseur - Défenseur : ne pas se livrer.
Tir au but : Développement technique: <ul style="list-style-type: none"> - Frapper avec les lacets - L'armé de la jambe - Cheville verrouillée - Frapper au milieu du ballon - Chercher la frappe en mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'importance de marquer des buts - Encourager la frappe au but. - Encourager la finition et comprendre la notion de volonté soutenue devant le but (2^e effort) 			

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE	FORMES JOUÉES FORMES ENTR.
Dribble : Développement des techniques de base : - Changements de direction rapides. - Explosion - Introduction aux feintes	- Ne pas craindre d'éliminer l'adversaire - Profiter de l'adversaire éliminé			
Perfectionnement de la jonglerie : Maintenir le travail débuté en U5 et U6 en augmentant la réussite et en développant l'autonomie du joueur (travail à la maison).				

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