

## Programmation des Entraînements, catégorie 15 ans pour 3 séances/semaine

(Document de base pouvant être adapté et modulé)

### Exemple d'une partie : Des Objectifs par cycle

#### **OBJECTIFS TECHNIQUES : POUVOIR JOUER (Cycle A)**

Cycle A1, séances N°01, 04, 07, 10 et 13 :

Perfectionnement offensif : Conduite, dribble et feinte (5 séances)

#### **OBJECTIFS TECHNIQUES : POUVOIR JOUER ENSEMBLE (Cycle B)**

Cycle B1, séances N°01, 04, 07, 10 et 13 :

Perfectionnement des relations, entre les joueurs et les lignes, en se plaçant et se déplaçant dans la partie offensive ou défensive pour se démarquer (5 séances)

#### **OBJECTIFS TACTIQUES INDIVIDUELS : POUVOIR ET SAVOIR JOUER (Cycle C)**

Cycle C1, séances N°02, 05, 08, 11 et 14 :

Gestion offensive et défensive en égalité numérique (5 séances)

#### **OBJECTIFS TACTIQUES INDIVIDUELS : POUVOIR ET SAVOIR JOUER (Cycle D)**

Cycle D1, séances N°02, 05, 08, 11 et 14 :

Jeu d'application, par zone, gestion offensive et défensive en égalité numérique (5 séances)

#### **OBJECTIFS TACTIQUES COLLECTIFS : SAVOIR JOUER ENSEMBLE (Cycle E)**

Cycle E1, séances N°01 à 03, N°19 à 24 et N°55 à 60 :

Récupération du ballon / Protection du but (15 séances)

#### **OBJECTIFS PHYSIQUES : TOUTE L'ANNEE**

\* Spécifique vitesse :

Maximale (7 séances)

Spécifique (8 séances)

Explosive (8 séances)

Réaction (30 séances)

### Exemple d'une partie : Du découpage de la 1ère séance de la semaine

#### **PARTIE N°01 : ECHAUFFEMENT (Prise en main du groupe)**

10' / Jeu avec thème : 4x4, 5x5, 6x6 ; Parcours technique, jeu pré-sportif, enchaînement, taureau ou libre.

#### **PARTIE N°02 : RECUPERATION (Assemblages/Discussions)**

05' / Etirements + Utiliser le calme pour expliquer les objectifs de la séance.

#### **PARTIE N°03 : TRAVAIL PHYSIQUE (Amélioration spécifique)**

15' / - Vitesse : Réaction (-10m), explosive (-10m), spécifique (10 à 20m) ou maximale (+20m) avec changements de directions et d'appuis, avec ou sans ballon.

- Coordination : Avec ou sans ballon, en alternant avec ou sans vitesse.

#### **PARTIE N°04 : TRAVAIL TECHNIQUE (Perfectionnement). Cycle A**

20' / Exercice : Perfectionnement ou affinement des gestes avec une frappe au but à la sortie de l'atelier

### Exemple d'une partie : Des cycles sous forme de grille par séance

S E A N C E	<b>VOULOIR JOUER</b>	<b>PHYSIQUE SPECIFIQUE</b>	<b>POUVOIR JOUER TECHNIQUE</b>	<b>POUVOIR JOUER ENSEMBLE</b>	<b>POUVOIR ET SAVOIR JOUER</b>	<b>POUVOIR ET SAVOIR JOUER</b>	<b>SAVOIR JOUER ENSEMBLE</b>
	<b>ECHAUFFEMENT</b> <i>Prise en main du groupe</i>	<b>EXERCICE / JEU</b> <i>Amélioration athlétique</i>	<b>EXERCICE : (Cycle A)</b> <i>Perfectionnement technique</i>	<b>EXERCICE : (Cycle B)</b> <i>Perfectionnement technique</i>	<b>EXERCICE : (Cycle C)</b> <i>Perfectionnement tactique individuel</i> <i>Situation Problème</i>	<b>JEU PAR ZONE : (Cycle D)</b> <i>Application de la tactique individuelle</i> <i>Sous forme jouée</i>	<b>MATCH : (Cycle E)</b> <i>Perfectionnement tactique collectif</i>
N°	Temps : 10'	Temps : 15'	Temps : 20'	Temps : 20'	Temps : 25'	Temps : 25'	Temps : 20'
1	Jeu : A la main	Vitesse : Explosive - 10m.	Offensif : Conduite, dribble et feinte	Placement et déplacement dans la partie offensive pour			Récupération du ballon / Protection du but
2	Enchaînement : Passe et contrôle				Gestion offensive et défensive en égalité numérique : 1x1	Gestion offensive et défensive en égalité numérique : 1x1	Récupération du ballon / Protection du but
3	Taureau	Vitesse : Réaction -10m.					Récupération du ballon / Protection du but
	1ère Séance de la semaine						
	2ème Séance de la semaine						
	3ème Séance de la semaine						