

Une partie de la Programmation

OBJECTIFS TACTIQUES COLLECTIFS : JEU. SAVOIR JOUER ENSEMBLE (Cycle C)

Cycle C1, séances N°01, 02, 15, 16, 29, 30, 43 et 44 :

Mon équipe a le ballon, conserver - progresser, jouer en mouvement
Jeu libre (8 séances)

Cycle C2, séances N°03, 04, 17, 18, 31, 32, 45 et 46 :

Mon équipe a le ballon, déséquilibre - finir, créer de l'incertitude :
Je prends de la profondeur vers le but adverse (8 séances)

Cycle C3, séances N°05, 06, 19, 20, 33, 34, 47, 48, 49 et 50

Mon équipe a le ballon, déséquilibre - finir, créer et utiliser des espaces :
J'occupe bien ma zone en attaque (10 séances)

Cycle C4, séances N°07, 08, 21, 22, 35, 36, 51 et 52 :

Mon équipe n'a pas le ballon, s'opposer à la progression, réduire l'espace et le mouvement :
J'occupe bien ma zone en défense (8 séances)

Cycle C5, séances N°09, 10, 23, 24, 37, 38, 53, 54, 55 et 56

Mon équipe a le ballon, déséquilibre - finir, créer de l'incertitude :
J'écarte le jeu sur les côtés en attaque (10 séances)

Cycle C6, séances N°11, 12, 25, 26, 39, 40, 57 et 58 :

Mon équipe a le ballon, conserver - progresser, jouer en mouvement
J'écarte et je deviens attaquant (8 séances)

Cycle C7, séances N°13, 14, 27, 28, 41, 42, 59 et 60 :

Mon équipe n'a pas le ballon, s'opposer à la progression, réduire l'incertitude :
Quelque soit ma place j'essaie de le récupérer (8 séances)

OBJECTIFS PHYSIQUES : EXERCICE. TOUTE L'ANNEE

* Spécifique vitesse :

Explosive et réaction (12 séances)

* Spécifique coordination :

Appui	}	Travail effectué en alternance en recherchant :
Coordination		
Equilibre		
Latéralisation		
Motricité		
		Qualité sans vitesse (24 séances)
		Qualité plus vitesse (24 séances)

* Spécifique souplesse :

Etirement (30 séquences de 5')

* L'endurance est travaillée à travers les jeux

* Interdit :

Résistance et musculation

OBJECTIFS REGLEMENTS : TOUTE L'ANNEE

* Règlement :

Connaissance des lois du jeu (Toute l'année)

