

Une partie de la Programmation

OBJECTIFS TECHNIQUES : EXERCICE. POUVOIR JOUER (Cycle A)

Cycle A1, séances N°01, 03, 05, 37 et 39 :

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

Cycle A2, séances N°07, 09, 11, 41 et 43 :

Perfectionnement offensif : Jeu long (5 séances)

Cycle A3, séances N°13, 15, 17, 45 et 47 :

Perfectionnement défensif : Technique défensive (5 séances)

Cycle A4, séances N°19, 21, 23, 49 et 51 :

Perfectionnement offensif et défensif : Jeu de tête (5 séances)

Cycle A5, séances N°25, 27, 29, 53 et 55 :

Perfectionnement offensif : Technique offensive (5 séances)

Cycle A6, séances N°31, 33, 35, 57 et 59 :

Perfectionnement offensif : Jeu de volée et demi volée (5 séances)

OBJECTIFS TECHNIQUES : EXERCICE. POUVOIR JOUER ENSEMBLE (Cycle B)

Cycle B1, séances N°02, 04, 06, 38 et 40 :

Perfectionnement des relations, entre les joueurs et les lignes, en se plaçant et se déplaçant pour se démarquer (5 séances)

Cycle B2, séances N°08, 10, 12, 42 et 44 :

Perfectionnement des relations, entre les joueurs et les lignes, en se plaçant et se déplaçant pour aider le porteur du ballon (5 séances)

Cycle B3, séances N°14, 16, 18, 46 et 48 :

Perfectionnement des relations, entre les joueurs et les lignes, en se plaçant et se déplaçant pour laisser des espaces libres (5 séances)

Cycle B4, séances N°20, 22, 24, 50 et 52 :

Perfectionnement des relations, entre les joueurs et les lignes, en se plaçant et se déplaçant pour avoir toujours un soutien (5 séances)

Cycle B5, séances N°26, 28, 30, 54 et 56 :

Perfectionnement des relations, entre les joueurs et les lignes, en se plaçant et se déplaçant pour prendre des espaces libres (5 séances)

Cycle B6, séances N°32, 34, 36, 58 et 60 :

Perfectionnement des relations, entre les joueurs et les lignes, en se plaçant et se déplaçant pour rechercher le jeu entre 2 joueurs (5 séances)

*** Toute l'année :**

Perfectionnement : Contrôle orienté, passe courte et du tir (30 séances)