

Une partie de la Programmation

OBJECTIFS TECHNIQUES : EXERCICE OU JEU. POUVOIR JOUER (Cycle A)

Cycle A1, séances N°01 à N°08 :

Découverte de la maîtrise et conduite du ballon sans obstacle (8 séances)

Cycle A2, séances N°09 à N°16 :

Découverte de la maîtrise et conduite du ballon avec obstacles (8 séances)

Cycle A3, séances N°17 à N°30 :

Découverte du dribble (14 séances)

Cycle A4, du séances N°31 à N°42 :

Découverte de la passe courte (12 séances)

Cycle A5, séances N°43 à N°52 :

Découverte du contrôle (10 séances)

Cycle A6, séances N°53 à N°60 :

Découverte du tir (8 séances)

* Toute l'année :

Recréation : Découverte de tout ce que l'on peut faire avec un ballon (120 séquences de 5')

* Ne pas travailler :

Passe longue. Tir : Extérieur, lobé et piqué.

Amorti : Cuisse, poitrine et tête. Tacle. Jeu de tête. Volée et demi volée

OBJECTIFS TACTIQUES INDIVIDUELS : SITUATION PROBLEME. POUVOIR ET SAVOIR JOUER (Cycle B)

Cycle B1, séances N°01 à N°24 :

Mon équipe a le ballon, déséquilibre - finir, créer de l'incertitude :

Découverte d'un adversaire (24 séances)

Cycle B2, séances N°25 à N°40 :

Mon équipe a le ballon, déséquilibre - finir, créer et utiliser des espaces :

Découverte d'une aide offensive face à un adversaire (16 séances)

Cycle B3, séances N°41 à N°46 :

Mon équipe n'a pas le ballon, s'opposer à la progression, protéger son but

Découverte d'une aide défensive face à un adversaire (6 séances)

Cycle B4, séances N°47 à N°52 :

Mon équipe n'a pas le ballon, s'opposer à la progression, réduire l'espace et le mouvement :

Découverte d'une aide défensive face à deux adversaires (6 séances)

Cycle B4, séances N°53 à N°60 :

Mon équipe a le ballon, conserver - progresser, jouer en mouvement

Découverte du jeu à 3 en supériorité numérique (8 séances)