

Priorités d'entraînement par catégorie

Document de travail

	Technique	Tactique	Physique	Psychologique	Formes jouées
U-6	1. Blocage et amorti		1. Coordination	1. Plaisir de jouer	* 4 contre 4
	2. Conduite et dribble				* Relais, tag, courses
	3. Passe				
U-8	1. Blocage et amorti	1. Tromper l'adversaire	1. Agilité avec et sans	1. Valorisation réussite	* 4 contre 4
	2. Conduite et dribble	2. Déguisement des	ballon, coordination	2. Confiance en soi	* 2 v 2 v 2
	3. Tir	intentions	2. Souplesse	3. Plaisir de jouer	* Jeux amusants
	4. Passe				
U-10	1. Contrôle et conduite	1. 2 contre 1	1. Souplesse	1. Concentration	* 4 v 4 avec G
	2. Contrôle et passe	2. Passe et suit	2. Coordination	2. Confiance en soi	* 7 v 7 avec G
	3. Techniques défensives	3. Création d'espace	3. Vitesse	3. Intégration sociale	* 1 v 1, 2 v 2
	4. Tir	4. Passe en profondeur			
	5. Jeu de tête				
U-12	1. Jonglerie	1. Appui et soutien	1. Vitesse	1. Compétitivité	* 1 v 1, 2 v 2, 3 v 3
	2. Dribble et feintes	2. Marquage	2. Souplesse	2. Ouverture à nouveauté	* 4 v 4
	3. Contrôle et tir	3. Couverture défensive	3. Endurance	3. Esprit critique	* 7 v 7 avec G
	4. Toutes les frappes	4. Vision périphérique	4. Coordination		
	5. Techniques défensives				
U-14	1. Contrôle aérien	1. Combinaisons à 3	1. Vitesse	1. Goût de l'effort	* 4 v 4 avec G
	2. Contrôles orientés	2. Appui et soutien	2. Endurance	2. Capacité d'analyse	* 7 v 7 avec G
	3. Balles longues	3. Principes d'attaque	3. Puissance aérobie	3. Concentration	* Matchs à effectifs
	4. Dribble et feintes	4. Marquage/flottement	4. Agilité/motricité		réduits
	5. Techniques défensives	5. Couverture défensive	5. Technique de course		* 11 v 11
	6. Tir et finition	6. Vision périphérique			

U-16	1. Balles longues et réception	1. Possession et soutien	1. Puissance aérobie	1. Prise de responsabilité	* Matches à thèmes (technique)
	2. Dribble et tir	2. Appels/courses	2. Endurance	2. Goût de l'effort	* Matches à effectifs réduits
	3. Jeu de tête	3. Renversements	3. Vitesse	3. Respect des autres et de l'autorité	
	4. Techniques défensives	4. Couverture défensive	4. Force	4. Esprit d'équipe	* 11 v 11
	5. Centre	5. Création d'espace			
	6. Transition				
U-18	1. «Touche» de balle	1. Démarquage	1. Puissance aérobie	1. Leadership	* Jeux en zones
	2. Finition	2. Jeu direct et indirect	2. Force	2. Esprit d'équipe	* 4 v 4 à 8 v 8
	3. Dribble et tir	3. 1 v 1	3. Vitesse	3. Acceptation du rôle	* Tactique/système de jeu à 11 v 11
	4. Techniques avancées	4. Appels/courses		4. Cohésion du groupe	
		5. Déplacement et repla-			* Travail par postes
		cement collectif			
	6. Jeux sur balles arrêtées				