Annexe 3 - Contenu des entraînements par phase de développement : vue d'ensemble

PHASE	BASICS		TEAMTACTICS		PHYSIQUE		MENTAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT$^{\rightarrow +}$	TT- / TT$^{+\rightarrow -}$			
2-2 U5-U6	**1ère phase** Capacités générales de mouvement du corps avec le ballon Coordination oeil-main, oeil-pied: frapper, jeter et cueillir **2ème phase** **B+:** se mouvoir avec la balle au pied, conduites, dribbles et frappes au but **B-:** récupérer la balle et éviter d'encaisser un but				• FORCE: peu développée • SOUPLESSE: très souple, souplesse générale • ENDURANCE: course peu économique (beaucoup de perte d'énergie), vite fatigué (MAIS aussi récupération rapide)	• VITESSE: vitesse de réaction sous forme de jeu • COORDINATION: peu de maîtrise corporelle, peu de sens de l'équilibre, peu de perception du corps, du temps et de l'espace, pas de pied de préférence (pas de dominance gauche ou droite)	• Grande spontanéité • Adore jouer et prendre du plaisir • Moi-je au centre de son monde • Grande envie de bouger et vite fatigué • Concentration: la longue période de concentration est impossible • Attaché à son formateur de jeunes • N'a d'yeux que pour son formateur de jeunes • Imite toujours son formateur de jeunes
5-5 U7-U8-U9	• conduire et dribbler • passe courte • contrôle balle basse • tir au but à 10m (proche) • tir au but sur centre au sol • libre et être jouable • se démarquer : être disponible en cherchant l'espace libre • rentrée de touche	• mettre la pression, duel ou recul-frein • positionnement entre l'adversaire et le but • marquage court sur passe courte • intercepter ou contrer la passe courte	1. Ouvrir en largeur 2. Ouvrir en profondeur 14. Infiltration efficace avec ballon : conduite et dribble: Challenge 15. Se créer une occasion par une action individuelle 21. Finir le plus vite possible lors d'une occasion de but	5. Presser positivement le porteur du ballon 11. Ne jamais perdre le duel : ne jamais se faire éliminer 15. Ne pas se faire éliminer par une action individuelle dans la zone de vérité 21. Barrer toute tentative au but	• FORCE: mouvements naturels, duels (groupes homogènes => équilibre) • SOUPLESSE: période avec la plus grande souplesse • ENDURANCE: la durée de l'entraînement	• VITESSE: - de réaction et de départ sous forme de jeu - technique de course, seulement observation et amélioration ludique • COORDINATION: - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• Est avide d'apprendre • La concentration augmente • Est prêt à faire partie d'une équipe
8-8 U10-U11 (1)	• passe mi-longue • contrôle balle mi-haute • tir au but 15 à 20m (mi-longueur) • tir au but sur centre mi-haut • se démarquer, bouger pour être disponible • soutenir • corner + cf indirect	• fermer les angles de jeu • marquage court sur passe mi-longue • intercepter ou contrer une passe mi-longue • corner + cf indirect	4. Créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter 6a. Construction progressive et orientée : direction : losange 1 → losange 2: passes au 1er niveau 7a. Circulation de balle efficace : avec précision 9a. Passes diagonales si disponibilité 11. Infiltration efficace avec ballon dans l'espace et au bon moment 16a. Délivrer un centre exploitable au sol devant le but	1a. Fermer : limiter les espaces de jeu 6. Presser négativement le porteur du ballon 7. Couvrir le partenaire le plus proche 10. Le gardien couvre son bloc par une position haute 12. Jouer le duel si 100% sûr de le gagner 13. Récupérer le ballon par une interception	• FORCE: jouer seulement avec son propre poids, duels entre des groupes homogènes • SOUPLESSE: diminue, donc à stimuler • ENDURANCE: la durée de l'entraînement et autres exercices de mouvement (apprendre à respirer)	• VITESSE : - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - technique de course, amélioration • COORDINATION: - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• Veut se mesurer aux autres • Cherche à atteindre un but en équipe • Est critique vis-à-vis de ses propres prestations et de celles des autres
8-8 U12-U13 (2)	• passe mi-longue • contrôle balle mi-haute • tir au but 15 à 20m (mi-longueur) • tir au but sur centre mi-haut • se démarquer, bouger pour être disponible • soutenir • corner + cf indirect	• fermer les angles de jeu • marquage court sur passe mi-longue • intercepter ou contrer une passe mi-longue • corner + cf indirect	3a. Jeu en triangle : disponibilité 5. Créer de l'espace pour un coéquipier et l'exploiter 6b. Construction progressive et orientée : sans risque de perte de balle 7b. Circulation de balle efficace : avec précision et en augmentant la vitesse de la balle 8. Circulation de balle efficace : construction progressive et orientée la plus rapide 10. Surmonter un joueur ou une ligne par une passe en profondeur (passes au 2ème niveau) 12. Infiltration efficace sans ballon après une passe : Give & Go 13. Infiltration efficace sans ballon dans l'espace et au bon moment 16b. Délivrer un centre exploitable aérien devant le but 18a. Occupation efficace devant le but : par 2 ou 3 joueurs 23. A la récupération du ballon : la 1ère action doit viser la profondeur	16. Empêcher le centre 18a. Occupation efficace devant le but lors d'un centre : T-défensif (2+1) 23. Immédiatement à la perte de balle, presser et empêcher la passe en profondeur	• FORCE: jouer seulement avec son propre poids, duels entre des groupes homogènes • SOUPLESSE: diminue, donc à stimuler • ENDURANCE: la durée de l'entraînement et autres exercices de mouvement (apprendre à respirer)	• VITESSE : - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - technique de course, amélioration • COORDINATION: - corporelle - oeil-main - oeil-pied	• Veut se mesurer aux autres • Cherche à atteindre un but en équipe • Est critique vis-à-vis de ses propres prestations et de celles des autres

Annexe 3 - Contenu des entraînements par phase de développement : vue d'ensemble (suite)

PHASE	BASICS		TEAMTACTICS		PHYSIQUE		MENTAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT$^{-\rightarrow+}$	TT- / TT$^{+\rightarrow-}$			
11-11 (1) U14-U15	• passe longue • contrôle balle haute • tir au but à 20m (loin) • tir au but sur centre haut • se démarquer pour libérer un espace pour un équipier • se démarquer en plongeant dans l'espace en profondeur (éviter le HJ) • coup-franc direct	• fermer angles de jeu • marquage court sur passe longue • intercepter ou contrer une passe longue • couverture mutuelle • coup-franc direct	3b. Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes 9b. Passes diagonales – passes In & Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire 17. Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense 18b. Occupation efficace devant le but :au 1er piquet, au 2ème piquet, 11m et 16m 20. Plonger en profondeur en évitant le hors jeu 24. Persévérer dans la profondeur	1b. Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m) 2. Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs 3. BLOC HAUT : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire 4. Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors jeu 8. Ne pas se croiser entre coéquipiers 9. Glisser et basculer le bloc 17. Empêcher la dernière passe en profondeur: fermer l'axe 18b. Occupation efficace devant le but T-défensif (3+1)	• FORCE: pas d'entraînement spécifique de force, mouvements naturels, polyvalence, duels dans un groupe homogène • SOUPLESSE: grande raideur naturelle • ENDURANCE: la durée de l'entraînement + efforts de courte durée avec ballon (échauffement) → règle des 20 secondes	• VITESSE : - capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (bonne répartition travail/repos) - technique de course, amélioration • COORDINATION: répéter les techniques de base surtout à la fin de cette phase, début de la puberté (croissance rapide)	• Devient capable de juger • A sa propre opinion • Eprouve le besoin de se faire valoir
11-11 (2) U16-U17	Perfectionnement via l'entraînement individuel		19. Se libérer d'un marquage strict par un mouvement rapide 22. Les attaquants se démarquent juste avant la récupération de balle (décrochage) 25. Quelques joueurs sortent du bloc et s'infiltrent (SPRINT)	14. Actionner le pressing collectif en « W » si possibilité de récupérer la balle 19. Marquage serré dans la zone de vérité : Split-Vision 20. Pas de hors-jeu systématique 22. Position haute et compact du « T » d'au moins 3 joueurs + K 24. Maintenir une défense permanente en « T » par un recul-frein 25. Les joueurs hors du « T » reviennent le plus vite possible dans le bloc (SPRINT)	• FORCE: puissance → dépend de la morphologie du joueur • SOUPLESSE: doit être entretenue pour éviter les blessures • ENDURANCE: extensive et intensive durant l'entraînement	• VITESSE : - capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (bonne répartition travail/repos) - technique de course, amélioration • COORDINATION: continuer la répétition des techniques de base car la croissance entraîne une diminution du contrôle du mouvement	• Montre moins de confiance en soi • Recherche son "EGO" • S'oppose aux valeurs traditionnelles • Doit montrer de plus en plus son envie de vouloir gagner et doit alors faire des sacrifices