

PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT U7 U9

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> - éveil jonglerie - éveil à la conduite de balle - éveil au tir - éveil à la passe courte - éveil au contrôle - éveil au dribble 	<p>Connaître les règles du foot à 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assimiler les règles de base <p>Occupation du terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans la largeur - Dans la profondeur - En phase offensive et défensive <p>Acquérir des principes de jeu simples</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mon équipe à la balle, j'attaque : <ul style="list-style-type: none"> - rechercher le jeu sur les côtés - rechercher le jeu vers l'avant - jouer ensemble - Mon équipe n'a pas la balle <ul style="list-style-type: none"> - comment défendre ? - défendre ensemble 	<p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise des déplacements (avant et arrière) - Latéralisation - Dissociation membres inférieurs et membres supérieurs - Agilité - Equilibre - Orientation dans l'espace - Endurance capacité (uniquement à travers les exercices et les jeux) - Vitesse de réaction et vivacité 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechercher de la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs - Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play - Développer la notion d'autonomie - Insister sur la notion de groupe