

PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT U7 U9

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