

S	VOULOIR JOUER	PHYSIQUE SPECIFIQUE	POUVOIR JOUER TECHNIQUE	POUVOIR JOUER ENSEMBLE	POUVOIR ET SAVOIR JOUER	POUVOIR ET SAVOIR JOUER	SAVOIR JOUER ENSEMBLE
E	ECHAUFFEMENT	EXERCICE	EXERCICE : (Cycle A)	EXERCICE : (Cycle B)	SITUATION : (Cycle C)	SITUATION JEU : (Cycle D)	MATCH : (Cycle E)
A	Exercice ou Jeu	<i>Amélioration athlétique</i>	<i>Perfectionnement technique des fondamentaux</i>	Relation	<i>Perfectionnement tactique individuel</i>	Application par zone	Jeu
N	<i>Prise en main du groupe</i>			<i>Perfectionnement technique des relations entre les joueurs</i>		<i>Application de la tactique individuelle sous forme jouée</i>	<i>Apprentissage tactique collective</i>
C							
E							
N°	Temps : 15'	Temps : 20'	Temps : 20'	Temps : 30'	Temps : 20'	Temps : 30'	Temps : 20'

Une partie de la Programmation

12	Parcours : Appuis et technique en circuit			Animation off. à 3, aider sur un côté à créer une situation de centre		8c8. 3 zones en largeur. Appels, rechercher la sup. numé. dans zone	9c9. Attaque placée. Conserver, occuper le terrain suivant situations
13	Technique : Refaire les gammes sur geste après une perturbation	Vitesse : Spécifique Appuis et frappe	Technique défensive : Refaire les gammes face à un adversaire		2c3 sur 1 but. Déf., pousser les att. à la faute dans zone axe pour relancer		9c9. Opposition. Couverture, récupérer le ballon avec l'aide d'un partenaire
14	Jongleries : Enchaîner différentes jongleries à 2 en mouvement			Animation off. à 3, libérer l'axe pour permettre à un joueur de frapper		10c10. 3 zones en largeur. Relances, sup. numé. dans zone défensive	9c9. Opposition. Presser, monter sur le porteur du ballon suivant situation
15	Taureau : 3c3 dans 2 zones. Passe dans l'autre zone avec relais	Vitesse : Explosive Appel de balle	Technique défensive : Interceptor une passe devant un adversaire		2c3 sur 1 but. Déf., resserrer les intervalles, couverture dans zone axe		9c9. Opposition. Anticiper, jouer l'interception dans zone du milieu
16	Pieds : Passe à 10. 3 zones. Faire une passe d'une zone à l'autre			Animation off. à 3, libérer le côté pour permettre à un joueur de centrer		9c9. 3 zones en largeur. Défendre en sup. numé. dans zone défensive	9c9. Opposition. Couverture, récupérer le ballon sur côté avec l'aide d'un axial
17	Parcours : Circuit technique	Vitesse : Réaction Duel	Technique défensive : Récupérer un ballon pour frapper au but		2c3 sur 1 but. Déf., passer d'une situation offensive à une défensive		9c9. Opposition. Couverture, récupérer le ballon avec l'aide de partenaires
18	Technique : Refaire les gammes sur passe courte et contrôle orienté			Animation off. à 3, libérer l'axe pour permettre à un joueur de frapper		10c10. 2 zones défensives. Défendre en sup. numé. dans zone défensive	9c9. Opposition. Presser, empêcher la relance sur côté dans zone adverse
19	Jongleries, contrôles et passes : Tennis ballon	Vitesse : Spécifique Sprint pour frappe	Jeu de tête : Refaire les gammes sur frappe en mouvement		3c3 sur 1 but. Att., jouer à l'opposé / Déf., monter, jouer le hors jeu		7c7. Attaque rapide. Marquer, avant un temps donnée pour continuer à jouer
20	Taureau : 5c1. 4 att. extérieurs libres + 1 libre axe. Aider le porteur du ballon			Animation off. à 3, utiliser le soutien pour créer une situation de centre		10c10. 3 zones en largeur. Appels, suivre son adversaire dans autre zone	9c9. Attaque rapide. Frapper, avant 3 passes dans zone offensive

Auteur : Patrice MARSEILLOU