

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 | * 11 v 11 |
| | 4. Techniques défensives | 4. Couverture défensive | 4. Force | 4. Esprit d'équipe | |
| | 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- cement collectif | | | * Travail par postes |
| | | 6. Jeux sur balles arrêtées | | | |