

ECOLE DE FOOTBALL DU TANCARVILLE AC

PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT CATEGORIE POUSSINS U10/U11

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL
<p><u>MAITRISE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jongle 2 pieds et tête - Conduite de balle 2 pieds en insistant sur les différentes surfaces de contacts + feintes - Tir des 2 pieds en privilégiant la précision + tir de volée - Passes courtes-moyennes-longues - Contrôle de la poitrine - Dribbles avec enchaînement - Jeu de tête passes et tirs - Remise en jeu à la main (touche) <p><u>GARDIEN</u> (se spécialise de + en +)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prises de balle au sol, mi- hauteur et hauteur - Relances à la main et pied au sol et hauteur - Placement sur sa ligne et surface de jeu - Sorties dans sa surface - Détourner la balle du poing - Appuis et plongeons - Placement pour fermer les angles <p>GARDIEN 1^{er} ATTAQUANT DE L'EQ</p>	<p><u>LES REGLES DU FOOT A 8</u></p> <p>Assimiler les règles de base Compréhension de la règle du hors jeu</p> <p><u>OCCUPATION DU TERRAIN</u></p> <p>Dans la largeur Dans la profondeur En phase offensive/défensive</p> <p><u>LES PRINCIPES DU JEU SIMPLE</u></p> <p>Nous avons la balle, j'attaque Recherche du jeu sur les côtés Recherche du jeu en profondeur Jouer ensemble avec aide au porteur de la balle, appui/soutien (déplacements sans ballon)</p> <p>Mon équipe a perdu la balle, je défends Marquage individuel Défendre ensemble en supériorité et infériorité numérique</p> <p><u>GARDIEN</u> (peut être tournant)</p> <p>Quand et où relancer à la main Quand et où relancer au pied</p> <p>PREPARER LES ENFANTS AUX REGLES DU FOOT A 11</p>	<p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <p>Surtout à travers d'exercices/jeux</p> <p><u>COORDINATION – MOTRICITE</u></p> <p>Maitrise des déplacements avant et arrière Latéralisation Dissociation des membres inférieurs et supérieurs Appuis - Equilibre Agilité Orientation dans l'espace Vivacité Vitesse de réaction</p> <p><u>ENDURANCE</u></p> <p>Privilégier encore l'endurance à travers exercices et jeux</p> <p><u>SOUPLESSE</u></p> <p>A base d'exercices simples d'étirements à chaque séance d'entraînement et fin de match</p> <p><u>RECUPERATION</u></p> <p>Retour au calme S'hydrater Etirements simples et doux</p>	<p><u>ESPRIT</u></p> <p>Animation sportive basée sur la politesse, le respect et fair-play Rechercher la qualité et variété dans les exercices et jeux Rechercher le beau jeu dans les matchs S'assurer de l'autonomie de chacun des enfants Insister sur l'esprit d'équipe Développer l'envie de progresser</p> <p><u>COMPORTEMENT</u></p> <p>Bonjour, merci, au revoir automatiquement et spontanés Ecouter l'animateur Respecter les consignes Parler sans mots grossiers Savoir se maîtriser Ne pas critiquer ses partenaires Serrer la main de ses adversaires en fin de match Saluer l'arbitre et respecter ses décisions Saluer et respecter les animateurs et dirigeants adverses</p>

Approbation : Membres du bureau
Diffusion : Animateurs

Affichage : Foyer du club
Archivage : Secrétariat de l'école

De Hervé FERNEZ oct/nov 2010
Responsable de l'école de football