

ECOLE DE FOOTBALL DU TANCARVILLE AC

PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT CATEGORIE DEBUTANTS U8/U9

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL
<p><u>EVEIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jonglage pieds/tête - Jeu de tête passe/tir - Dribble - Contrôle de la poitrine - Tir de volée <p><u>DEBUT DE MAITRISE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contacts int/ext.coup de pied - Contrôles 2 pieds - Conduite de balle 2 pieds - Passes courtes et moyennes - Remise en jeu à la main (touche) <p><u>GARDIEN</u> (tournant)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eveil à la spécialisation selon goûts exprimés/aptitudes - Eveil aux appuis/sorties/plongeurs <p><u>DEBUT DE MAITRISE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle au sol mi-hauteur et hauteur - Relance au sol à la main - Relance au pied sol/hauteur <p>Gardien 1^{er} Attaquant de l'équipe</p>	<p><u>LES REGLES DE FOOT A 5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assimiler les règles de base - Rôle de chaque poste - Se démarquer <p><u>OCCUPATION DU TERRAIN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans la largeur - Dans la profondeur - En phase offensive/défensive <p><u>LES PRINCIPES DU JEU SIMPLE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mon équipe à la balle, j'attaque - Recherche du jeu sur les côtés - Jouer ensemble - Mon équipe a perdu la balle, je défends - Comment défendre <p><u>GARDIEN</u> (tournant)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quand relancer à la main - Quand relancer au pied <p>PREPARER LES ENFANTS AUX REGLES DE FOOT A 7</p>	<p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uniquement au travers d'exercices et jeux <p><u>COORDINATION-MOTRICITE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise des déplacements avant et arrière - Latéralisation - Dissociation des membres inférieurs et supérieurs - Appuis - Agilité - Equilibre - Orientation dans l'espace - Vivacité - Vitesse de réaction <p><u>ENDURANCE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uniquement à travers des exercices et jeux <p><u>SOUPLESSE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eveil à partir d'exercices simples d'étirements <p><u>RECUPERATION</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Retour au calme - Apprendre à s'hydrater et pourquoi ? 	<p><u>ESPRIT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation sportive basée sur la politesse, le respect et fair-play - Rechercher la qualité et la variété dans les exercices et jeux - Rechercher le beau jeu dans les matchs - Insister sur la notion d'esprit d'équipe <p><u>COMPORTEMENT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à dire bonjour, merci et au revoir - Ecouter l'animateur - Parler sans mots grossiers - Ne pas critiquer ses partenaires - Apprendre à se maîtriser - Serrer la main de ses adversaires en fin de match - Saluer l'arbitre et respecter ses décisions - Apprendre à saluer et respecter les animateurs et dirigeants adverses

Approbation : Membres de l'école
Diffusion : Animateurs

Affichage : Foyer du club
Archivage : Secrétariat du club

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