

Programme annuel Débutants AS Herchies-Troissereux

CYCLES	PERIODES	NBRES DE SEANCES	THEMES DE TRAVAIL	
<p>CYCLE 1.</p> <p><u>La conduite de balle.</u></p>	<p>Semaine 37</p> <p>à</p> <p>Semaine 43</p>	<p>7 SEANCES</p>	Technique	<p>Eveil au jonglage pied fort avec rebond.</p> <p>Eveil à la conduite de balle.</p>
			Tactique	<p>Assimiler les règles de base de football à 5.</p> <p>Occupation de l'espace quand mon équipe à la balle.</p>
			Physique	<p>Coordination : maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace.</p> <p>Endurance uniquement à travers des exercices, les jeux et les matchs.</p> <p>Vivacité à travers les relais.</p>
			Mental	<p>Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play.</p> <p>Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux.</p> <p>Développer la notion d'autonomie.</p> <p>Insister sur la notion de groupe.</p>
<p>CYCLE 2.</p> <p><u>La passe courte</u></p>	<p>Semaine 46</p> <p>à</p> <p>Semaine 51</p>	<p>6 SEANCES</p>	Technique	<p>Eveil au jonglage pied fort sans rebond.</p> <p>Eveil à la passe courte</p>
			Tactique	<p>Recherche des du jeu sur les côtés.</p>
			Physique	<p>Développement de la latéralisation</p> <p>Endurance uniquement à travers des exercices, les jeux et les matchs.</p> <p>Vivacité à travers les relais.</p>
			Mental	<p>Donner une éducation sportive basée sur la politess</p> <p>Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux.</p> <p>Développer la notion d'autonomie.</p> <p>Insister sur la notion de groupe.</p>

CYCLES	PERIODES	NBRES DE SEANCES	THEMES DE TRAVAIL	
CYCLE 3. <u>Le dribble</u>	Semaine 2 à	5 SEANCES	Technique	Eveil au jonglage pied faible avec rebond. Eveil au dribble
			Tactique	Recherche du jeu dans la profondeur
	Physique		Coordination : maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arriere, équilibre et orientation dans l'espace. Endurance uniquement à travers des exercices, les jeux et les matchs. Vivacité à travers les relais.	
	Mental		Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play. Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux. Développer la notion d'autonomie. Insister sur la notion de groupe.	
Semaine 6				
CYCLE 4. <u>Le contrôle</u>	Semaine 9 à	6 SEANCES	Technique	Eveil au jonglage pied faible sans rebond. Eveil au contrôle
			Tactique	Occupation de l'espace pour défendre
	Physique		Dissociation haut du corps et bas du corps Endurance uniquement à travers des exercices, les jeux et les matchs. Vivacité à travers les relais.	
	Mental		Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play. Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux. Développer la notion d'autonomie. Insister sur la notion de groupe.	
Semaine 14				

CYCLES	PERIODES	NBRES DE SEANCES	THEMES DE TRAVAIL	
CYCLE 5. <u>Le tir</u>	Semaine 18 à Semaine 24	6 SEANCES	Technique	Eveil au jonglage de la tête. Eveil au tir.
			Tactique	Jouer ensemble en phase offensive et défensive Préparer les joueurs 2 ^e année aux exigences du football à 7
			Physique	Développer l'agilité. Endurance uniquement à travers des exercices, les jeux et les matchs. Vivacité à travers les relais.
			Mental	Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play. Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux. Développer la notion d'autonomie. Insister sur la notion de groupe.