Planification Technique

Une séance type U-8 à U-10

Inspirée du centre de formation du LOSC, France

Introduction

1. Capacité d'attention d'un jeune
2. Âge d'or de l'apprentissage
3. Qualité technique prioritaire pour offrir un boite à outil au joueur.
4. Le jeu individuel au service du jeu collectif. Laissez le joueur s'exprimer, essayer.
5. Qualité athlétique : vitesse avec et sans ballon

Les 5 sphères d'un apprentissage complet

1. **[Coopération] Repérer le(s) partenaire(s)**
   - Atteindre le but malgré un adversaire grâce au partenaire (aider le porteur)
2. **[Opposition] Reconnaitre l'adversaire**
   - Accéder au but malgré l'opposition
3. **[Cible] Reconnaitre la cible à attaquer et à défendre**
   - Acquérir le sens du jeu – Reconnaitre l'espace de jeu
4. **[Athlétique] Développement moteur**
   - Psychomotricité spécifique, avec le ballon
5. **[Jeu] Match**
   - Développer les notions de bases enseignées et le plaisir du jeu

Séance-Type U9

	Phase	Descriptif	Durée
1	Coopération	Repérer les partenaires	12'
2	Opposition	Reconnaitre les adversaires	12'
3	Cible	Reconnaitre la cible à attaquer et à défendre	12'
4	Athlétique	Développement moteur	12'
5	Jeu	Match	12'
6	Retour au calme	Allonger les joueurs au sol durant 2 minutes, les yeux fermés.	3'
Inciter les joueurs à jongler durant les transitions d'exercices. Créer des défis réalisables afin de les stimuler entre les phases.			

[Coopération] Repérer le(s) partenaire(s)

Être en mesure d'identifier les solutions collectives permettant la résolution du problème.

Description :

2v2+Joker, 3 séquences de 3'. Aucune correction durant la séquence. 3 secondes pour rentrer le ballon en jeu lorsqu'il sort (garder du rythme).

Objectif :

Réussir à arrêter le ballon dans la zone de Stop-Ball

Points de coaching :

Démarquage, passes, contrôles / Encourager la recherche de partenaires.

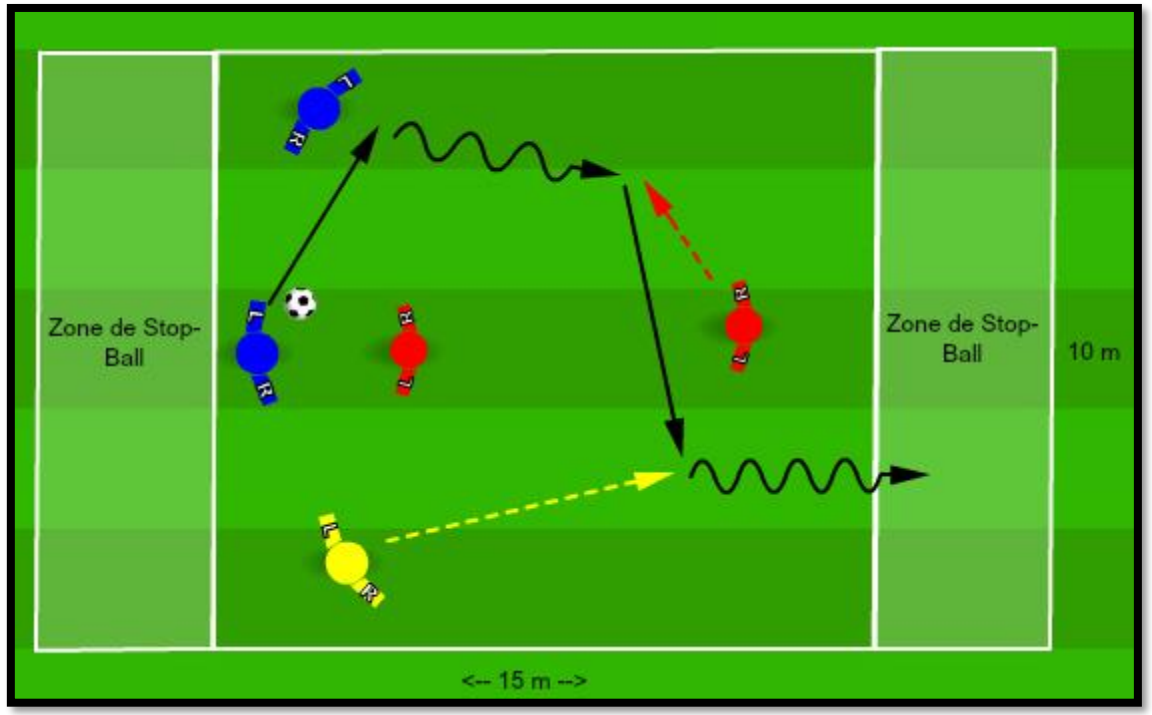
Variantes :

a. Jeu avec les mains

b. Ajouter/Retirer un Joker pour simplifier ou complexifier la situation.

Posture de l'éducateur :

animateur, félicite, encourage – *« On sort de l'ombre du défenseur »*



[Opposition] Reconnaitre l'adversaire

Être en mesure d'identifier l'adversité afin de l'affronter.

Description : 1v1

Objectif : Changement de direction pour déjouer l'adversaire.

Points de coaching :

Changement de rythme et direction / Encourager la vitesse et la maitrise technique.

Consignes : Pour chaque séquence, 1 passage offensif et défensif.

Séquence 1 - sans ballon – vitesse pure

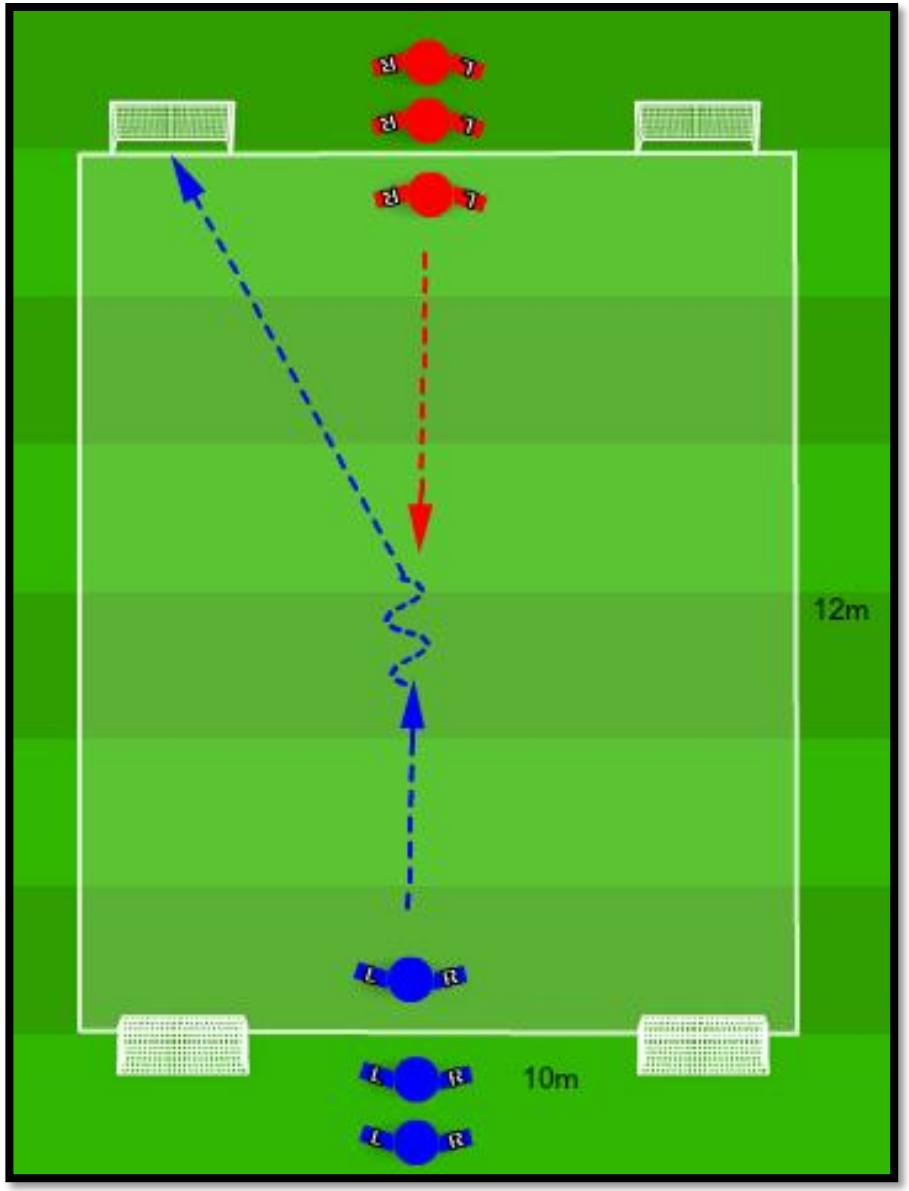
Séquence 2 - ballon dans les mains pour tous

Séquence 3 – ballon sous un bras pour l'attaquant

Séquence 4 – idem, le défenseur n'a pas le droit de toucher dans le dos

Séquence 5 – ballon dans les pieds

Séquence 6 – ballon dans les pieds



[Cible] Reconnaitre la cible à attaquer et à défendre

Être en mesure d'identifier le sens du jeu et les zones à exploiter.

Description : Duel 1v1

Objectif : Conduire le ballon à travers le carré et marquer dans un des quatre buts après la ligne (pointillée blanche).

Points de coaching :

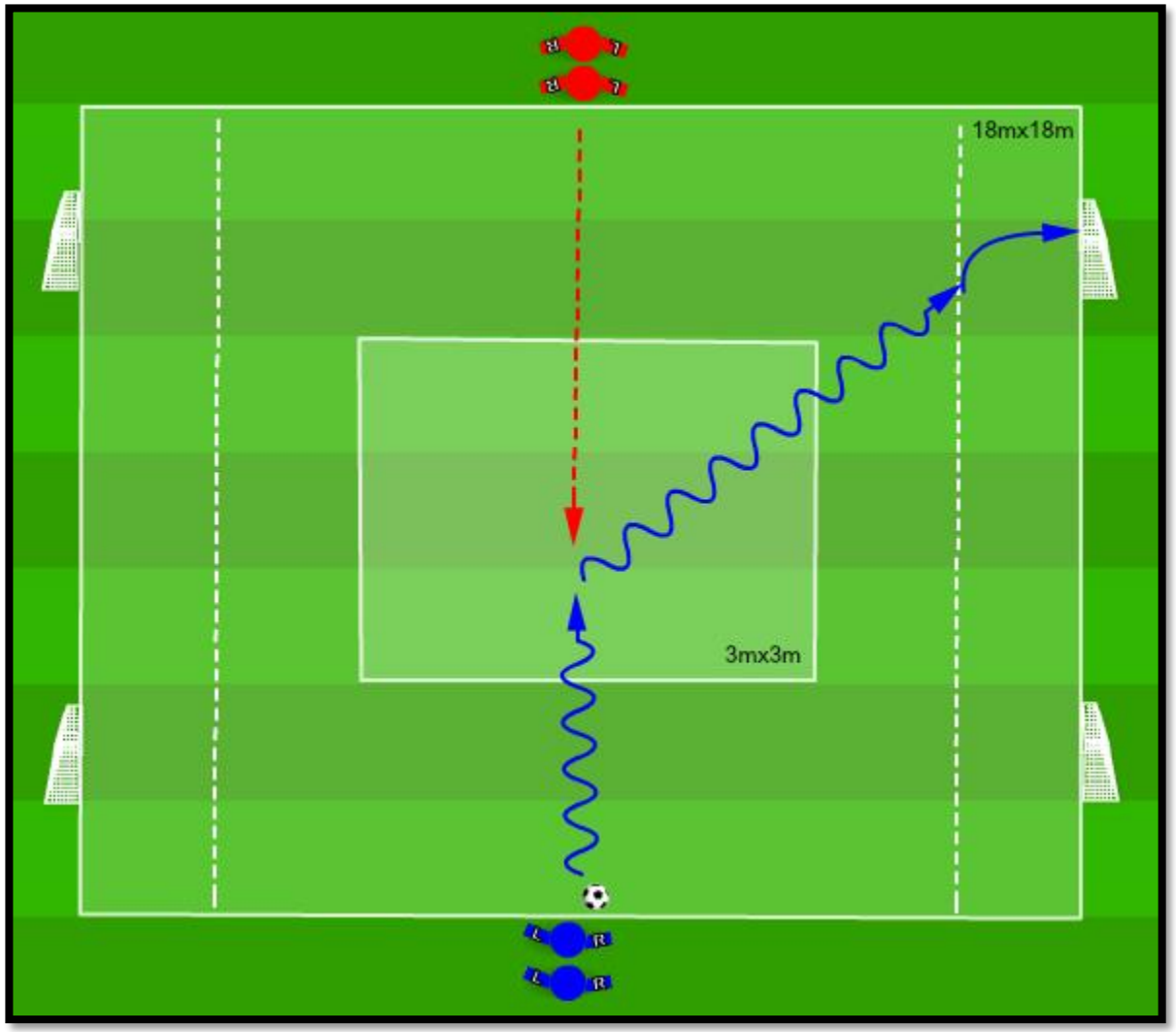
Changement de rythme et direction / Encourager la vitesse et la maitrise technique.

Consignes : Pour chaque séquence, 2 passages offensifs et défensifs.

Séquence 1 – Le défenseur ne peut défendre dans le carré

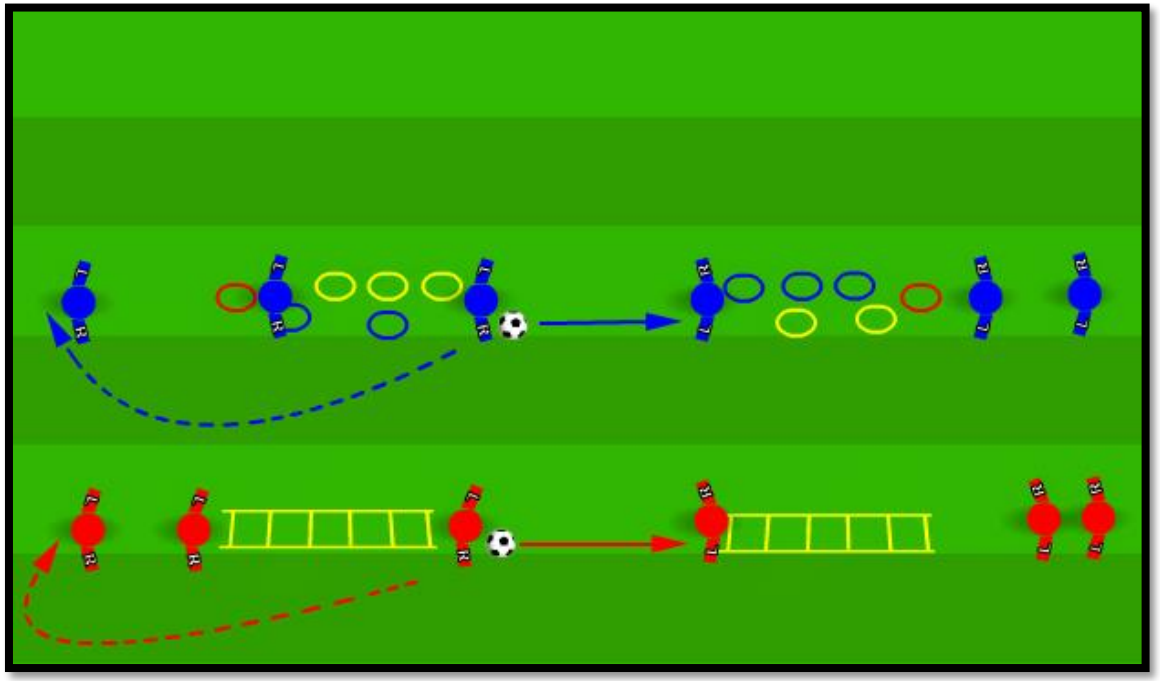
Séquence 2 – Le défenseur ne peut défendre que dans le carré

Séquence 3 – Le défenseur défend tout le terrain



[Athlétique] Développement moteur

Être en mesure de développer les capacités athlétiques du joueur.



Description :

Créer un circuit de travail en instaurant une notion de compétition (course, duels) à composantes athlétiques. Inclure un ballon dans tous les ateliers.

Points de coaching : Prise d'appuis, utilisation des bras,

Variantes : *Afin d'éviter l'automatisation*, varier les prises d'appuis au sol, ajouter une composante avec les bras (pied droit – pied gauche – lever le bras droit)

Posture de l'éducateur : anime, encourage et garde un esprit de compétition

[Jeu] Match

Description :

Match à effectif réduit, 25mx25m.

4v4 + Gardien de But.

3 secondes pour remettre le ballon en jeu.

Posture de l'éducateur : anime, encourage et garde un esprit de compétition

Lexique

Acronyme	Définition
GB	Gardien de But
Z1	Zone 1 : surface de réparation du gardien et autour
Z2	Zone 2 : Deuxième partie de la moitié de terrain défensive
Z3	Zone 3 : Première partie de la moitié de terrain offensive
Z4	Zone 4 : Zone de Finition
PB	Porteur du Ballon
CDJ	Couloir de Jeu Direct – L'axe « Ballon-But »