

Contenus de formation PM/PF

Prépa physique

- école de course
- coordination
- vitesse de réaction
- équilibre

Manipulation de balle

- ne pas perdre la balle
- aisance dans les exos

Appuis offensifs

- maîtriser les arrêts, pivots et changements de direction

Dribble

- courir en dribblant
- maîtrise du dribble des deux mains
- ne pas regarder sa balle
- changement de direction simple (ou adapté au niveau)

Démarquage

- changement de rythme, vision
- disponibilité dans certains espaces de jeu

Passe

- directe à deux mains, une main et sol
- courir et passer
- passer dans la course

Poussins(es)

Jeu rapide

- maîtrise du 1c0
- situations en 1c1 avec retard défensif
- initiation au 2c1 avec notion de fixation

Tir

- gestuelle de tir de pied ferme
- recevoir et tirer
- maîtrise du tir en course gauche et droite

Formes de jeu offensif

- progresser vers l'avant, travail dans la profondeur
- valoriser la passe et le dribble utile
- initiation au passe et va

Agressivité offensive

- maîtriser la réception de balle
- protéger son ballon
- ne pas reculer
- aller vers le cercle

Appuis défensifs

- attitude défensive
- initiations aux déplacements et changements de direction

Formes de jeu défensif

- agressivité pour conquérir la balle
- avoir la responsabilité d'un joueur