

COMPETENCES A ACQUERIR (JEU)

U7 – U9	U9 – U11	U11 – U13
<p>SE REPERER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître l'espace terrain - Dissocier les lignes - Reconnaître son but - Reconnaître le but adverse - Reconnaître son camp - Reconnaître le camp adverse - Reconnaître les 2 flancs - Acquérir le sens du jeu 	<p>SE REPERER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître l'espace terrain - Reconnaître les lignes, buts et camps - Reconnaître les zones en relation avec des postes - Reconnaître zone des 13 mètres - Reconnaître les 3 bandes longitudinales 	<p>SE REPERER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les zones en relation avec des postes - Maîtriser le quadrillage en 6 zones + 2x13m - Reconnaître une zone voisine à la sienne
<p>UTILISER LES REGLES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire l'engagement - Faire une remise en jeu sur touche ou sortie de but - Dissocier corner et sortie de but - Comprendre corners, coup-francs et pénalties 	<p>UTILISER LES REGLES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retrouver les règles du Foot à 5 - Comprendre et éviter les hors-jeux - Jouer un corner à 2 - Jouer un coup-franc à 2 - Connaître les fautes 	<p>UTILISER LES REGLES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retrouver les règles du Foot à 5 - Comprendre et utiliser la règle de passe au gardien - Utiliser le hors-jeu - Jouer les touches à 2 ou 3 - Connaître des combinaisons - Avoir un esprit fair-play
<p>SE DEPLACER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir, avancer, reculer, se retourner - Changer de direction - Tomber et se relever vite 	<p>SE DEPLACER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir, avancer, reculer, se retourner - Changer de direction - Changer de rythme - Feinter 	<p>SE DEPLACER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir, avancer, reculer, se retourner - Changer de direction - Changer de rythme - Feinter - Sauter - Se déplacer en pas chassés

U7 – U9	U9 – U11	U11 – U13
<p>LIRE LE JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lever la tête en conduite de balle - Prendre l'information sur les lignes - Reconnaître les partenaires visibles - Reconnaître les adversaires visibles - Savoir écarter le jeu (dégrappage) 	<p>LIRE LE JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lire le changement de phase (offensive-défensive) - Trouver un joueur proche et démarqué - Voir le but avant les côtés - Savoir changer le jeu (gauche-droite) - Lire le "mur défensif" adverse 	<p>LIRE LE JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se reconnaître attaquant ou défenseur - Prendre l'information avant de recevoir le ballon - Lire le déplacement d'un partenaire - Lire les déplacements défensifs (interception, couverture, glissements)
<p>DECIDER ET AGIR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduire le ballon sur les côtés - Passer le ballon à un partenaire fixe situé devant ou centrer pour un partenaire - Passer le ballon à un partenaire situé à droite ou à gauche - Eliminer un adversaire venant de face par un dribble - S'opposer à un adversaire venant de face 	<p>DECIDER ET AGIR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver individuellement le ballon - Utiliser plusieurs dribbles - Avancer sur un adversaire ayant le ballon - Réussir des passes-remises en 1 touche - Choisir entre passer et garder le ballon - Se démarquer - Marquer un adversaire - Rattraper un adversaire ayant le ballon 	<p>DECIDER ET AGIR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser les 2 pieds - Augmenter la gamme de dribbles - Passer le ballon à un joueur en mouvement - Utiliser les contrôles orientés - Utiliser les contre-appels - Jouer dans les intervalles - Interceptor, cadrer
<p>COOPERER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenter des passes pour des partenaires mieux placés - Gérer des situations simples 2 contre 1 au plan offensif 	<p>COOPERER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver le ballon en supériorité numérique - Multiplier les situations de une-deux - Reconnaître des réseaux de passes simples - Venir en appui d'un partenaire - Faire des appels en profondeur - Etre en soutien d'un partenaire 	<p>COOPERER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer ttes les situations de 2 contre 1 - Effectuer des dédoublements sur les flancs - Alternier jeu latéral et jeu en profondeur - Permuter et changer de zone - Couvrir et glisser en défense - Jouer un 2 contre 1 défensif

COMPETENCES A ACQUERIR (JEU)

U7 – U9	U9 – U11	U11 – U13
<p>CONDUIRE LE BALLON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tourner à gauche / Tourner à droite - S'arrêter / Repartir / Faire demi-tout - Conduire et courir vite - Slalomer / Eviter des obstacles divers - Utiliser parfois le pied faible 	<p>CONDUIRE LE BALLON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tourner à gauche / Tourner à droite en utilisant int/ext pied fort et int pied faible - Conduire / Pousser / Regarder - Slalomer en utilisant int/ext pied fort ou int/int - Utiliser souvent int pied faible - Conduire dans toutes les directions 	<p>CONDUIRE LE BALLON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tourner à gauche / Tourner à droite en utilisant int/ext pied fort et int pied faible - Conduire et lever la tête - Slalomer en utilisant int/ext pied fort ou int/ext pied faible - Changer de direction et de rythme
<p>DRIBBLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protéger le ballon face à l'adversaire - Réaliser un dribble pour éliminer un adversaire situé devant moi 	<p>DRIBBLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protéger le ballon face à l'adversaire en conduisant à G / à D alternativement - Réaliser dribble crochet int et ext pied fort - Réaliser dribble grand pont - Réaliser dribble passément de jambe sortie int ou ext pied fort - Dribbler un joueur venant de face ou de côté 	<p>DRIBBLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protéger le ballon face à l'adversaire en conduisant et feintant à G / à D - Réaliser dribble int et ext pied fort - Réaliser dribble int pied fort, pied faible - Réaliser double passément de jambe sortie 2 pieds gauche et droite - Dribbler un joueur (toutes situations)
<p>CONTROLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler le ballon au sol avec un pied puis au sol en l'orientant à D ou à G - Mettre son corps (jambe, tronc, tête) en écran d'un ballon aérien - Effectuer 10 jonglages pied fort - Effectuer 3 jonglages tête - Se déplacer en effectuant main/pied/main 	<p>CONTROLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler le ballon au sol avec les 2 pieds - Au sol en l'orientant à D ou à G avec les 2 pieds (int/ext pied fort, int pied faible) - Un ballon aérien (pied fort, cuisse, poitrine) - Un ballon aérien en l'orientant avec pied fort - 30 jonglages pied fort, 10 jonglages tête - Effectuer 10m en parcours jonglé 	<p>CONTROLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler le ballon aérien avec la tête - Au sol en l'orientant à D ou à G avec les 2 pieds (int/ext pied fort, int pied faible) - Un ballon aérien en l'orientant avec les 2 pieds, les cuisses et la poitrine - 50 jonglages pied fort, 20 pieds faible, 20 tête - Effectuer 20m en parcours jonglé

U7 – U9	U9 – U11	U11 – U13
<p>FRAPPER POUR PASSER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer le ballon avec le pied fort de l'intérieur du pied - Passe à un adversaire face à soi (<10m) et latéralement - Frapper pour dégager - Passer parfois de l'extérieur 	<p>FRAPPER POUR PASSER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe int/ext pied fort et int pied faible - Passer le ballon en 1 touche - Frapper du cou de pied pour dégager sur un partenaire à droite ou à gauche - Centrer du pied fort - Frapper de volée ou de la tête pour dégager 	<p>FRAPPER POUR PASSER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe int/ext pied D et G en une touche - Jeu de volée ou de la tête sur un partenaire de face ou latéralement - Centrer du cou de pied à mi-hauteur - Centre en retrait à ras de terre du pied faible - Passes mi-longues, en "louche", "piquée" - Donner variation à la trajectoire du ballon
<p>FRAPPER POUR TIRER AU BUT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballon arrêté - Contrôler un ballon plus tir (pied fort) - Frapper un ballon venant de face - Tirer vers le but - Surface de frappe libre (pied fort) - Jeu de tête: frapper le ballon en direction du but (pieds au sol) 	<p>FRAPPER POUR TIRER AU BUT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballon en mouvement après contrôle - Frapper un ballon en venant de côté au sol - Frapper un ballon venant de face de volée - Tirer dans une zone définie du but - Tir de précision intérieur du pied - Tir puissant cou de pied - Jeu de tête: utilisation du front (appui au sol) 	<p>FRAPPER POUR TIRER AU BUT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballon en mouvement - Frapper un ballon de côté en volée - Tirer dans une zone où le gardien à du mal à aller (vitesse de frappe) - Jeu de tête: utilisation du front, appui au sol ou détente, vitesse de frappe (utilisation du haut du corps)