

FE13-14  
1er TOUR

FOOTECO PARTENARIAT GENÈVE SAISON 2020-21

Phases

Semaine

Mésocycles / Microcycles

Coaching tactique

Coaching technique

1-2

24-31

août

Mon équipe possède le ballon

**Accents principaux**

**"Homme libre"**

Se déplacer dans le dos de l'adversaire,  
se créer de l'espace-temps

**Autres accents**

Jouer entre les lignes adverses  
(verticaliser, joueur cible...)

Se démarquer à distance de passe,  
vu du porteur, à l'écart des défenseurs

**Accents principaux**

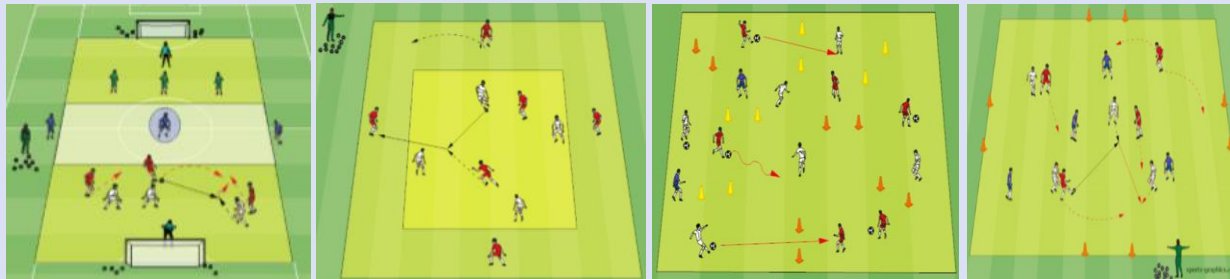
Oriente vers l'avant **"jambe éloignée"**

Prise de balle orientée vers l'espace libre

**Autre accent**

Dosage de la passe (courte-longue-diagonale-chip)

Mésocycle de  
compétition  
1



À répartir chaque semaine : 90'  
Du 1vs1 au 2vs2 - Coaching off-déf  
Formes jouées et/ou exercices



3-4

7-14

sept.

Mon équipe ne possède  
pas le ballon

**Accents principaux**

**Concept Cercle 1 : Presser**

Changer de comportement à la perte du ballon

**Autres accents**

Presser sur le temps de passe  
(récupération-interception)

Chercher le duel corps à corps  
(reconnaître les signaux)

**Accents principaux**

Cadrer le porteur en position latérale  
et sur la pointe des pieds

Appuis dynamiques et réactifs

**Autres accents**

Interdire la prise de vitesse et d'information

Baisser le centre de gravité,  
pieds écartés = **stabilité**

5

21 sept. Révision: retour sur les thématiques du cycle

Phases

Semaine

Mésocycles / Microcycles

Coaching tactique

Coaching technique

Mésocycle de  
compétition  
2

**6-7**  
**28 sept.**  
**5 oct.**

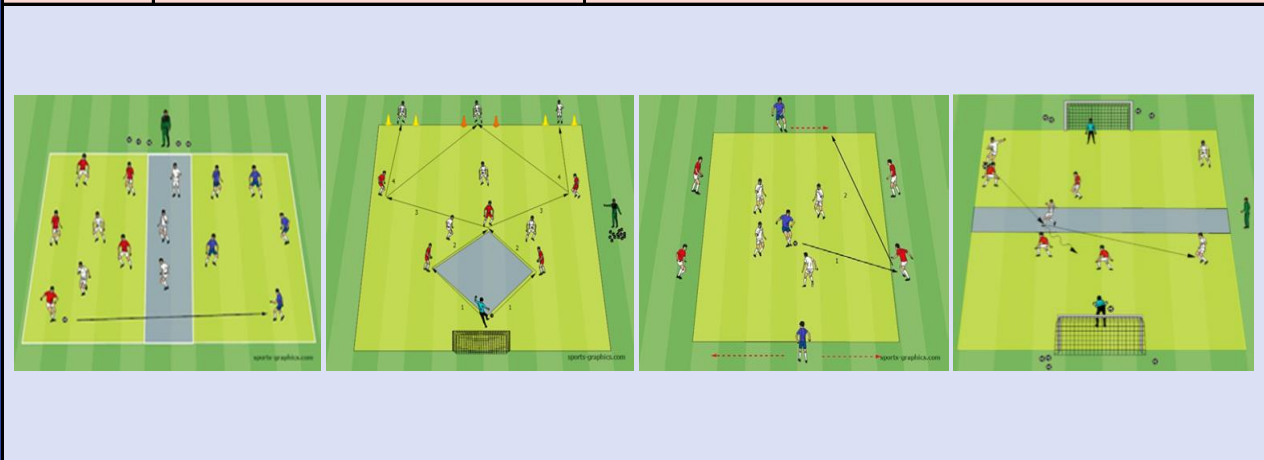
**Mon équipe possède le ballon**

**Accents principaux**  
**Concept du 3ème homme**  
Se reconnaître comme un futur joueur face au jeu

**Autres accents**  
Former des triangles et des losanges  
Être disponible et offrir une ligne de passe ouverte  
(accepter la pression adverse)

**Accents principaux**  
**2ème homme** : Jeu en une touche, remise-déviaton  
**3ème homme** : 1ère touche, orientation du corps ouverte

**Autres accents**  
Prise de balle, passe (courte vs longue)  
Une-deux



À répartir chaque semaine : **90'**  
Du **1vs1** au **2vs2** - **Coaching off-déf**  
Formes jouées et/ou exercices

**8-9**  
**12-19**  
**oct.**

**Mon équipe ne possède pas le ballon**

**Accents principaux**  
**Concept Cercle 2** : Proche des adversaires et empêcher les passes verticales  
Mettre un maximum de densité proche du ballon le plus rapidement possible

**Autres accents**  
Reconnaître la supériorité ou infériorité  
**"pressing oz recul-frein"**  
Empêcher le porteur de jouer vers l'avant ou ralentir sa progression

**Accents principaux**  
Orientation ligne d'épaule, ne pas tourner le dos au jeu  
S'orienter de 3/4 pour limiter l'accès au but et la passe verticale

**Autres accents**  
Reconnaître les potentiels déclencheurs de pressing  
Tacler-freiner-orienter

**10**

**26 oct. Révision:** retour sur les thématiques du cycle

FE13-14  
1er TOUR

FOOTECO PARTENARIAT GENÈVE SAISON 2020-21

Phases

Semaine

Mésocycles / Microcycles

Coaching tactique

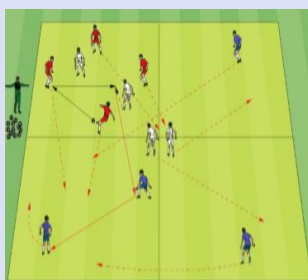
Coaching technique

11-12  
2-9 nov.

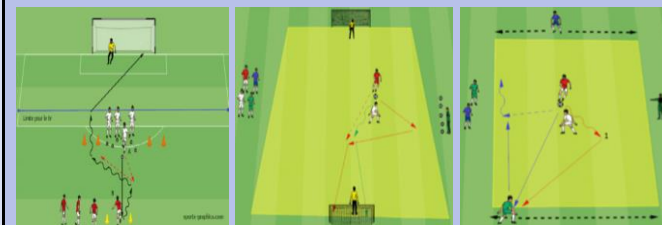
Mon équipe possède le ballon

**Accents principaux**  
Savoir attaquer la profondeur  
Attaquer l'espace libre dans le dos de la défense  
**Autres accents**  
Coordonner les déplacements  
"appui-soutien-appel"  
Passe dans l'espace libre,  
l'intervalle ou le dos de la défense

**Accents principaux**  
Passe décisive croisée, cachée, verticale, une-deux  
Centre au sol, aérien, tendu,  
1er-2ème poteau, en retrait, ...  
**Autre accent**  
Contrôle en "drop", demi-volée (mise au sol 1T)



À répartir chaque semaine : 90'  
Du 1vs1 au 2vs2 - Coaching off-déf  
Formes jouées et/ou exercices



Mésocycle de  
compétition  
3

13-14  
16-23  
nov.

Mon équipe ne possède  
pas le ballon

**Accents principaux**  
**Concept Cercle 3** : Anticiper la profondeur  
et sécuriser  
Protéger l'espace dans le dos,  
anticiper la profondeur, les longs ballons  
**Autres accents**  
Fermer les lignes, angles de passe,  
intercepter les passes  
Fermer l'axe du terrain  
et les lignes de passes de l'adversaire

**Accents principaux**  
Le jeu de tête, duels aériens défensifs  
Pieds en position diagonale,  
prêt à amorcer la course  
**Autres accents**  
Chercher et gagner le duel  
Pyramide défensive, "Canne de hockey"

15

30 nov. Révision: retour sur les thématiques du cycle