

Phases

Semaine

Mésocycles / Microcycles

Coaching tactique

Coaching technique

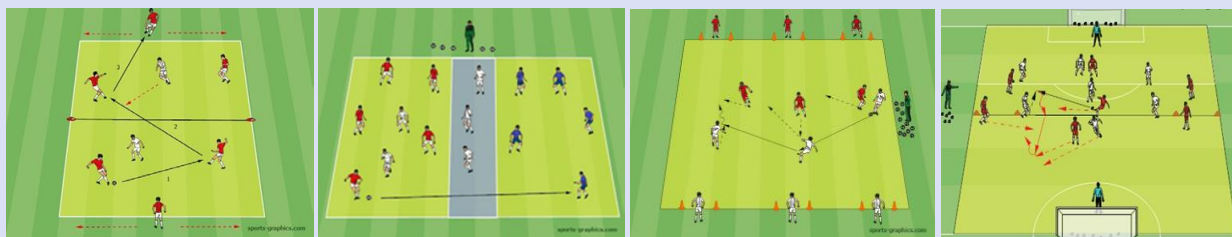
1-2
24-31
août

Mon équipe possède le ballon

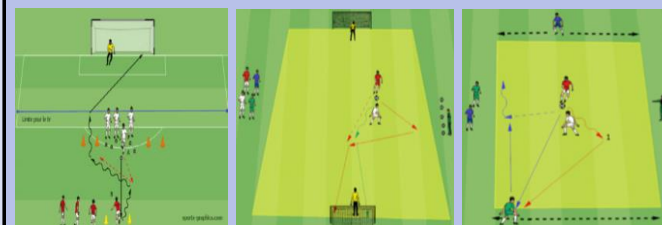
Accents principaux
Se déplacer dans les intervalles
SaVoir se déplacer entre 2 adversaires par rapport au sens du jeu
Autres accents
Jouer entre les lignes adverses de pression
(verticaliser "**voir loin**", trouver le joueur "**cible**", saVoir recevoir en mvt.)

Accents principaux
Prise et conduite de balle
Orientation vers l'avant "jambe éloignée"
Autre accent
Orientation vers l'avant

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
Mettre sous pression le porteur du ballon
de façon permanente
Créer la supériorité numérique proche du ballon
Se coordonner collectivement
(par actions individuelles, contrôle de l'espace)
Autres accents
Appliquer la pression et le marquage
sur le possesseur de la balle
(notion cadrage et couverture)

Accents principaux
S'orienter de 3/4 pour limiter l'accès à son but,
emmener l'adv. vers une zone moins dangereuse
Défendre en avançant, lors d'une passe en retrait ou latérale de l'adversaire

5

21 sept. Révision: retour sur les thématiques du cycle de compétition

Phases

Semaine

Mésocycles / Microcycles

Coaching tactique

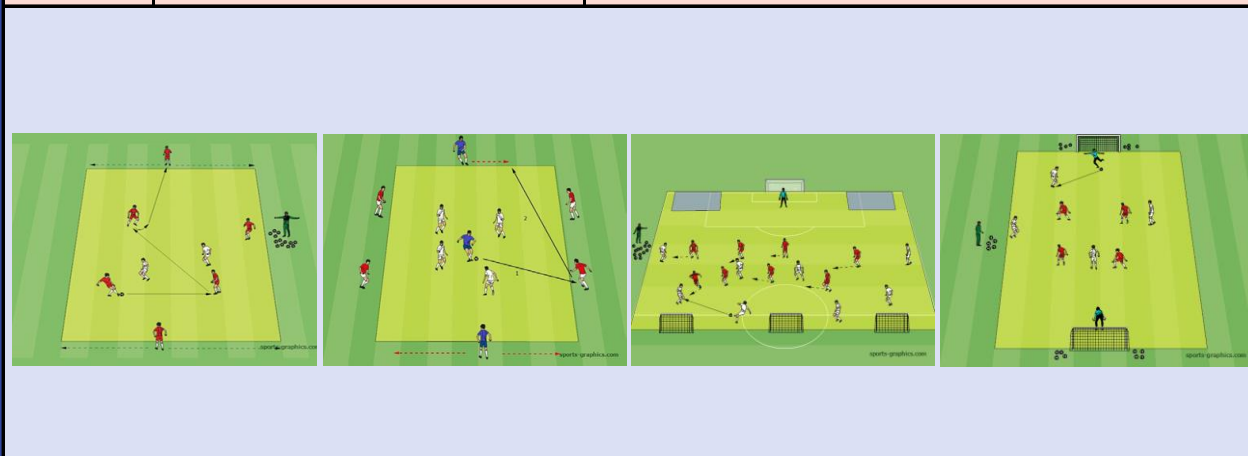
Coaching technique

Mésocycle de
compétition
2

6-7
28 sept.
5 oct.
Mon équipe possède le ballon

Accents principaux
Attirer des adversaires provoquant l'apparition de **"l'homme libre"**
SaVoir se déplacer dans les espaces libres
Autres accents
Formation de triangles et losanges en continu
Jouer dans un intervalle avec un joueur en appui et proposer un relais au "3ème homme" pour progresser face au jeu

Accents principaux
Orientation motrice ouverte ou fermée
Orienter les épaules et le pied vers le receveur ou la zone de destination
Prise et conduite de balle "jambe éloignée"
Autre accent
Passe directe, une-deux, trouver le 3ème homme
Enchaînement sur le 3ème homme dans les 2 pas qui suivent la prise de balle



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
Reconnaître les signaux pour la pression **"starter"** (mauvaise passe, contrôle raté, ...)
Autres accents
Presser sur le temps de passe (interception, récupération)

Accent principal
Orientation motrice (position latérale et sur la pointe des pieds)
Autre accent
Chercher le duel corps à corps (reconnaître les signaux)

10
26 oct. Révision: retour sur les thématiques du 1er cycle de compétition

Phases

Semaine

Mésocycles / Microcycles

Coaching tactique

Coaching technique

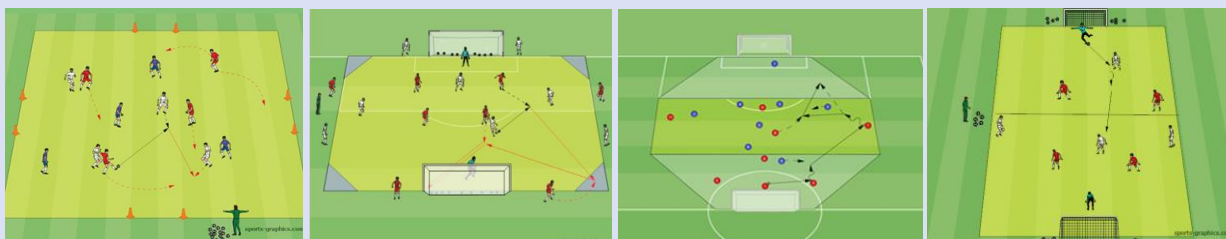
11-12
2-9
nov.

Mon équipe possède le ballon

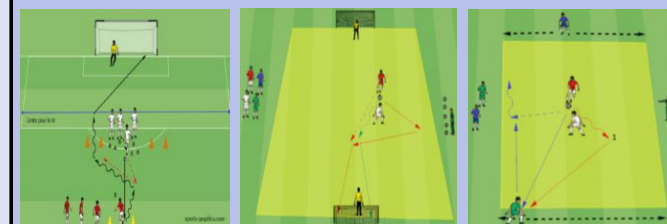
Accents principaux
Attaquer l'espace libre derrière
le dos de la défense
**Importance de recevoir un ballon lancé
vers le but adverse**
Autre accent
Utiliser les changements de direction
et rythme dans les appels pour surprendre
(notion de course gratuite)

Accents principaux
Passe dans l'espace libre,
dans l'intervalle ou dans le dos de la défense
"une-deux"
Autre accent
Changer de rythme, prise de vitesse

Mésocycle de
compétition
3



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



13-14
16-23
nov.

**Mon équipe ne possède
pas le ballon**

Accent principal
Protéger l'espace dans notre dos,
anticiper la profondeur, longs ballons
Autres accents
Empêcher le porteur de jouer vers l'avant
ou faire ralentir sa progression

Accents principaux
Cadrage en position latérale
et sur la pointe des pieds
Défense d'anticipation
**(action défensive de positionnement
pour prévenir l'action de l'adversaire
et se disposer en conséquence)**

15

30 nov. Révision: retour sur les thématiques du 1er cycle de compétition