

LES PRIORITES DE DEVELOPPEMENT DU JOUEUR

Age	Phase	Forme jouée	Approche de l'entraînement			
			Technique (joueur + ballon)	Tactique (joueur + ballon + les autres)	Physique	Psychologique
5 à 10 ans	ECOLE DE FOOT : INITIATION ET APPRENTISSAGE (âge critique pour l'acquisition des fondamentaux techniques)	4c4 5c5 8c8	<ul style="list-style-type: none"> L'âge d'or des acquisitions techniques Fondamentaux techniques Tous les gestes techniques doivent être vus et enseignés (maîtrise du ballon, frappe du ballon, techniques défensives individuelles...) Contact permanent avec le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Voir et être vu Aide aux partenaires Marquage / démarquage Notion de largeur et de profondeur Savoir se placer et se déplacer sur le terrain avec le ballon ou pour recevoir le ballon Savoir se déplacer sur le terrain pour récupérer le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Endurance avec ballon sous forme jouée et sous forme d'atelier en continu Vitesse Coordination Proprioception (agilité) avec et sans ballon Souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> Habitudes de travail Esprit sportif Responsabilisation Confiance en soi Plaisir de jouer Valorisation de la réussite Intégration sociale
11 à 14 ans	PRE FORMATION : LE DEVELOPPEMENT DU JOUEUR (continuation du développement technique)	8c8 11c11	<ul style="list-style-type: none"> l'âge d'or des acquisitions technico tactiques Jeu à 2, à 3 et à 4 Affinement des cheminements techniques Contrôle orienté Passé longue et jeu aérien 	<ul style="list-style-type: none"> Rappel des notions enseignées à l'étape précédente en faisant preuve de plus d'exigence Principes tactiques de base Principes tactiques individuels (au poste) Placement, déplacement et remplacement Jouer sans ballon Animation défensive 	<ul style="list-style-type: none"> Endurance (capacité et puissance) Vitesse (sous différentes formes) Détente Coordination Proprioception Souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> Habitudes de travail Esprit sportif Responsabilisation Prise de risque Compétitivité Esprit critique et capacité d'analyse Gout à l'effort Concentration
15 à 18 ans	FORMATION : LE PERFECTIONNEMENT	11c11	<ul style="list-style-type: none"> Tous les éléments techniques Technique spécifique au poste Jeux arrêtés Intransigeance dans la qualité des gestes techniques 	<ul style="list-style-type: none"> Principes de jeu (offensif et défensif) Animation offensive et défensive Transition attaque-défense Récupération collective du ballon Création d'espace pour les partenaires Connaissance de divers systèmes de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> Endurance (capacité et puissance) Force Vitesse Détente Coordination Proprioception Souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> Concentration Préparation mentale (gestion du stress) Prise de risque Gout à l'effort Respect des autres et de l'autorité Cohésion du groupe Acceptation des rôles