

Juniors D

INDIVIDUEL :

Condition :

- Vitesse
- Souplesse

Coordination :

- École de course
- Technique intégrée

Technique :

- Conduite du ballon et tir au but (toutes les surfaces et les 2 pieds)
- Feinte et dribble (toutes les surfaces et les 2 pieds)
- Passes (courtes et longues) (toutes les surfaces et les 2 pieds)
- Amorti et contrôle orienté du ballon (toutes les surfaces et les 2 pieds)
- Centre
- Jeu de tête

Tactique

- Latéral : utiliser la largeur+profondeur
- Milieu : appui+surnombre
- Avant+milieu utilisent la profondeur
- Duels et appui
- Conclusion systématique

Mental :

- Concentration, persévérance
- Courage, prise de risques

Gardien :

- Technique
- Jeu de position
- Construction du jeu

Social :

- Activités
- Règles et sanctions
- Participation, collaboration

Collectif (org :3-3-2 au 2-3-3)

- Transition défense-attaque
- Construction du jeu depuis derrière
- Jeu par les côtés
- Marquage de zone