



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 techniquesFondamentaux techniquesTous 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 vuAide aux partenairesMarquage / démarquageNotion de largeur et de profondeurSavoir se placer et se déplacer sur le terrain avec le ballon ou pour recevoir le ballonSavoir 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 continuVitesseCoordinationProprioception (agilité) avec et sans ballonSouplesse	<ul style="list-style-type: none">Habitudes de travailEsprit sportifResponsabilisationConfiance en soiPlaisir de jouerValorisation de la réussiteIntégration 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 tactiquesJeu à 2, à 3 et à 4Affinement des cheminements techniquesContrôle orientéPassé longue et jeu aérien	<ul style="list-style-type: none">Rappel des notions enseignées à l'étape précédente en faisant preuve de plus d'exigencePrincipes tactiques de basePrincipes tactiques individuels (au poste)Placement, déplacement et remplacementJouer sans ballonAnimation défensive	<ul style="list-style-type: none">Endurance (capacité et puissance)Vitesse (sous différentes formes)DétenteCoordinationProprioceptionSouplesse	<ul style="list-style-type: none">Habitudes de travailEsprit sportifResponsabilisationPrise de risqueCompétitivitéEsprit critique et capacité d'analyseGout à l'effortConcentration
15 à 18 ans	FORMATION : LE PERFECTIONNEMENT	11c11	<ul style="list-style-type: none">Tous les éléments techniquesTechnique spécifique au posteJeux arrêtésIntransigeance dans la qualité des gestes techniques	<ul style="list-style-type: none">Principes de jeu (offensif et défensif)Animation offensive et défensiveTransition attaque-défenseRécupération collective du ballonCréation d'espace pour les partenairesConnaissance de divers systèmes de jeu	<ul style="list-style-type: none">Endurance (capacité et puissance)ForceVitesseDétenteCoordinationProprioceptionSouplesse	<ul style="list-style-type: none">ConcentrationPréparation mentale (gestion du stress)Prise de risqueGout à l'effortRespect des autres et de l'autoritéCohésion du groupeAcceptation des rôles