

# Centre de développement régional

## Priorités de travail

- a) technique individuelle 70%
- Conduite/dribble (toutes les surfaces de contacts, changement de direction, protection du ballon...)
  - Passe courte (intérieur/extérieur)
  - Contrôle, prise de balle, 1<sup>ère</sup> touche (int/ext, cou-de-pied, aérien)
  - Tir
  - Jeu de tête
  - Jonglerie
- b) Tactique de base 10%
- Mouvement sans ballon (appui-soutien), conservation du ballon
  - Tous défendent/tous attaquent
  - Lever la tête, chercher l'information, voir pour anticiper.
  - Match 1c1 / 3c3 / 4c4
  - Situation de match (2c1 / 3c2)
  - Conservation 3 c 1 / 4 c 2
- c) Coordination, maîtrise des appuis, Agilité 20%

## Formes de travail

- a) Des jeux, du jeu
- b) Répétitions techniques avec démonstration

exemples :

- Jonglerie au sol (type Coerver)
- Jonglerie aérienne à tous les entraînements (toutes les surfaces de contacts)
- Ateliers techniques (répétitions gestuelles des fondamentaux)
- Parcours
- Circuit