

LA PHASE DE DEVELOPPEMENT 8 CONTRE 8 : 9-11 ANS

7+K/7+K (9 - 11 ans) préminimes	8/8	U10 Application 2/2 et 5/5 U11 Progressivement vers le jeu mi-long	Football as a half long passing game without off-side rule
--	------------	---	---

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU

8-8 (double losange): la forme de match idéale pour la passe jusque 20 mètres environ

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • passe mi-longue • contrôle balle mi-haute • tir au but 15 à 20m (mi-longueur) • tir au but sur centre mi-haut • se démarquer, bouger pour être disponible • soutenir • corner + cf indirect 	<ul style="list-style-type: none"> • fermer les angles de jeu • marquage court sur passe mi-longue • intercepter ou contrer une passe mi-longue • corner + cf indirect 	<ol style="list-style-type: none"> 4. créer de l'espace pour soi-même et l'exploiter 6. ne pas offrir bêtement une occasion de but à l'adversaire 10. surmonter un joueur ou un échelon 11. s'infiltrer dans l'espace au bon moment 12. s'infiltrer sans ballon: donner et y aller 13. s'infiltrer avec ballon s'il n'y a pas de danger immédiat de perte de balle 	<ol style="list-style-type: none"> 6. presser négativement le porteur du ballon 7. le partenaire le plus proche couvre le presseur 10. le gardien couvre son bloc par une position haute 13. jouer l'interception
PHYSIQUE		MENTAL	
<ul style="list-style-type: none"> • FORCE: jouer seulement avec son propre poids, duels entre des groupes homogènes • SOUPLESSE: diminue, donc à stimuler • ENDURANCE: la durée de l'entraînement et autres exercices de mouvement (apprendre à respirer) • VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> - de réaction, de départ et d'accélération sous forme de jeu (récupération) - technique de course, amélioration • COORDINATION: <ul style="list-style-type: none"> - corporelle - oeil-main - oeil-pied 		<ul style="list-style-type: none"> • Veut se mesurer aux autres • Cherche à atteindre un but en équipe • Est critique vis-à-vis de ses propres prestations et de celles des autres 	