

LA PHASE DE DEVELOPPEMENT 11 CONTRE 11 (1) : 11-15 ANS

10+K/10+K (11 - 15 ans) minimes cadets	11/11 (1)	U12- U13	Application 2/2, 5/5 et 8/8	Football as a long passing game with off-side rule
		U14 - U15	Progressivement vers le jeu long	

DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU

11-11: la forme de match idéale pour la passe d'environ 30 mètres et même plus (avec l'application de la règle du hors-jeu et en tenant compte de l'espace qui s'est créé entre les défenseurs et le but)

BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> • passe longue • contrôle balle haute • tir au but à 20m (loin) • tir au but sur centre haut • se démarquer pour libérer un espace pour un équipier • se démarquer en plongeant dans l'espace en profondeur (éviter le HJ) • coup-franc direct 	<ul style="list-style-type: none"> • fermer angles de jeu • marquage court sur passe longue • intercepter ou contrer une passe longue • couverture mutuelle • coup-franc direct 	<ol style="list-style-type: none"> 3. jeu et position en triangle 5. créer de l'espace pour un équipier et l'exploiter 7. transmettre le ballon avec soin et rapidement 8. faire circuler le ballon rapidement 17. tenter la passe de but vers l'avant (assist) 20. plonger dans le dos de la défense 23. après récupération du ballon, 1ère action en profondeur 24. persévérer dans la profondeur 	<ol style="list-style-type: none"> 1. fermer (bloc de 35m/35m) 2. dresser un bloc compact 3. bloc medium 4. s'aligner sur le défenseur central le plus proche du duel 8. pas de course croisée entre équipiers 9. glissement et basculement du bloc 16. empêcher le centre 17. empêcher la passe en profondeur: fermer l'axe 23. presser le porteur du ballon et empêcher la passe profonde
PHYSIQUE		MENTAL	
<ul style="list-style-type: none"> • FORCE: pas d'entraînement spécifique de force, mouvements naturels, polyvalence, duels dans un groupe homogène • SOUPLESSE: grande raideur naturelle, à travailler • ENDURANCE: la durée de l'entraînement + efforts de courte durée avec ballon (échauffement) → règle des 20 secondes • VITESSE : - capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (bonne répartition travail/repos) - technique de course, amélioration • COORDINATION: répéter les techniques de base surtout à la fin de cette phase, début de la puberté (croissance rapide) 		<ul style="list-style-type: none"> • Devient capable de juger • A sa propre opinion • Epreuve le besoin de se faire valoir 	