

LA PHASE DE DEVELOPPEMENT 11 CONTRE 11 (2) : 15-17 ANS

10+K/10+K (15 - 17 ans) scolaires	11/11 (2)	U16 Perfectionnement U17	Football as a long passing game with off-side rule
DESCRIPTION DE LA SITUATION DE JEU			
Tous les "basics" doivent maintenant être appliqués à la perfection. Le jeune joueur doit réaliser sa tâche dans le système de jeu 1-4-3-3 aussi bien en perte de balle qu'en possession de balle. (=teamtactics).			
BASICS		TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> Perfectionnement via l'entraînement individuel 		9. diagonale in & out - renverser vers la zone faible de l'adversaire 16. délivrer un centre exploitable 18. présence: 1er, 2ème piquet et 11 mètres 19. se démarquer par une rupture, rapidement 22. les joueurs les plus éloignés décrochent, sortent du bloc 25. s'infiltrer collectivement	14. actionner le pressing collectif 18. présence: 1er, 2ème piquet et 11 mètres 19. marquer individuellement sans défaut de vision, balle et adversaire (split vision) 20. pas de hors-jeu systématique 22. une défense permanente en forme de T d'au moins 4 joueurs plus le gardien 24. maintenir une défense permanente T en recul-frein 25. les joueurs hors du T reviennent le plus vite possible dans le bloc
PHYSIQUE		MENTAL	
<ul style="list-style-type: none"> FORCE : puissance → dépend de la morphologie du joueur SOUPLESSE : doit être entretenue pour éviter les blessures ENDURANCE : extensive et intensive durant l'entraînement VITESSE : <ul style="list-style-type: none"> - capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (bonne répartition travail/repos) - technique de course amélioration COORDINATION: continuer la répétition des techniques de base car la croissance entraîne une diminution du contrôle du mouvement 		<ul style="list-style-type: none"> Montre moins de confiance en soi Recherche son "EGO" S'oppose aux valeurs traditionnelles Doit montrer de plus en plus son envie de vouloir gagner et doit alors faire des sacrifices 	