

Septembre - Séniors

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace en largeur et profondeur	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté <u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible et s'éloigner de l'adversaire - Se déplacer pour libérer une zone de terrain	Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFiance - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Octobre - Séniors

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Réaction à la perte, empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Créer des points de fixation - Utiliser des feintes pour éliminer <u>NON PORTEUR :</u> Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel - Prise de vitesse (joueur lancé) et dédoublement	Harceler le porteur dès la perte de balle (déclencher un pressing avec les joueurs présents dans la zone de perte) Défendre en avançant le plus haut possible
Moyens techniques	Les centres, les tirs, la dernière passe Le jeu de volée et dribbles	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFiance - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Novembre - Séniors

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Récupérer le ballon en bloc
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes <u>NON PORTEUR :</u> Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner - Etre orienté dans le sens du jeu - Prendre de la vitesse (notamment en trouvant un joueur entre les lignes)	Récupérer le ballon sur des temps de passe Déplacer le bloc en fonction du ballon Cadrer et orienter le porteur Empêcher la dernière passe et/ou le tir Marquage, contrôle du joueur lancé
Moyens techniques	Prises de balle et enchaînements Les différentes passes (courtes et longues) Les conduites de balle et enchaînement	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Decembre - Séniors

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Alterner jeu court / jeu long Jeu direct et indirect	Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	PORTEUR : Jouer dans le dos d'une ligne - Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone libre NON PORTEUR : Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel Prise de vitesse (joueur lancé) Se déplacer à l'opposé du déplacement des défenseurs	Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein) <u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire
Moyens techniques	Prises de balle et enchaînements. Les différentes passes (courtes et longues) Les remises et déviations Les conduites et enchaînements	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFiance - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Se replacer sur l'axe ballon but Défendre en permanence l'axe ballon/but
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR</u> : Protéger (notion de corps/obstacle) - Enchaîner, donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3) <u>NON PORTEUR</u> : Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu - <u>SE RENDRE DISPONIBLE</u> - Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu - Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs (appel - appui - soutien)	Cadrer pour : - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information - orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct Couvrir et fermer les angles de passes
Moyens techniques	Prises de balle et enchaînements Les différentes passes (courtes et longues) Les conduites et enchaînements Utilisation du corps pour protéger le ballon	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFiance - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Février - Séniors

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Marquer	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer <u>NON PORTEUR :</u> Accentuer l'incertitude de la défense - Se placer pour conclure l'action - Anticiper le tir	Récupérer le ballon sur des temps de passe Déplacer le bloc en fonction du ballon Cadrer et orienter le porteur Empêcher la dernière passe et/ou le tir Marquage, contrôle du joueur lancé
Moyens techniques	Prises de balle et enchaînements Les remises et déviations Les tirs Jeu de volée Jeu de tête Les dribbles et enchaînement	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	PORTEUR : Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes NON PORTEUR : Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner - Etre orienté dans le sens du jeu - Prendre de la vitesse (notamment en trouvant un joueur entre les lignes)	Récréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	Prises de balle et enchaînements Les différentes passes (courtes et longues) Les remises et déviations Les conduites et enchaînements Utilisation du corps pour protéger le ballon	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance	Se replacer sur l'axe ballon but Défendre en permanence l'axe ballon/but
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) - Tenter / Oser - Utilisation du corps obstacle <u>NON PORTEUR :</u> Occuper la zone de vérité en nombre en coordonnant les déplacements - Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires	Cadrer pour : - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information - orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct Couvrir et fermer les angles de passes
Moyens techniques	Prises de balle et enchaînements Les différentes passes (courtes et longues) Les remises et déviations Les conduites et enchaînements Utilisation du corps pour protéger le ballon	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFiance - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace en largeur et profondeur	Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté <u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible et s'éloigner de l'adversaire - Se déplacer pour libérer une zone de terrain	Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein) <u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire
Moyens techniques	Les passes Les prises de balles et enchaînement Prendre les informations et adapter les orientations de corps permettant l'enchaînement des actions	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFiance - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir
Règles d'actions collectives	Marquer
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR :</u> Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer <u>NON PORTEUR :</u> Accentuer l'incertitude de la défense - Se placer pour conclure l'action - Anticiper le tir
Moyens techniques	Prises de balle et enchaînements Les remises et déviations Les tirs Jeu de volée Jeu de tête
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION