

# OBJECTIFS CATEGORIES JEUNES

**Projet technique**

**Programmation annuelle**

**RCBB**

*Racing Club Bouzy les Bordes*



The background features a blue gradient with wavy lines and a grid pattern. The top part is a solid blue rectangle, and the bottom part is a lighter blue gradient with wavy lines and a grid pattern.

# **LES FONDAMENTAUX**

# 1/ Techniques de base

- \* Contrôler le ballon: contrôles simples et orientés
- \* Maîtrise des passes: passes courtes, passes longues
- \* Utilisation des différentes surfaces de contact
- \* Conduite de balle
- \* Dribbles
- \* Techniques de frappes: coup de pied, plat du pied...
- \* Touches

## 2/ Le jeu défensif

- \* Travail à la récupération du ballon
- \* Travail collectif et non individuel
- \* Techniques de défenses: tacle, recul-frein, bloquer l'adversaire, reconstituer le bloc équipe
- \* Notion de marquage: individuel, en zone
- \* Occupation du terrain: placement, déplacement
- \* Apporter l'aide aux partenaires: couverture, remplacement, permutation, appui, soutien
- \* Réduction des espaces (distance de jeu, distance entre les joueurs, distance entre les lignes)
- \* Pressing collectif

## 3/ Le jeu offensif

- \* Conservation du ballon
- \* Construire l'attaque: enchainement des techniques de base avec précision et vitesse
- \* Occuper l'espace: aide au porteur, notion d'appui et de soutien
- \* Placement et déplacement pour recevoir le ballon
- \* Travail devant le but: centre, frappes

➔ développer le jeu au sol en repartant de derrière

**« Le maître du ballon est le maître du jeu »**

# **ECOLE DE FOOTBALL**

# U7 – L'ÉVEIL

## Objectifs techniques

- \* Être capable de maîtriser le ballon: stopper le ballon et repartir
- \* Être capable de conduire la balle sur un circuit simple (slalomer et éviter les obstacles)
- \* Frapper fort en visant une cible
- \* Notion de passes: donner le ballon à un copain
- \* Donner envie de réaliser des jonglages mais sans objectifs
- \* Réaliser un circuit « coordination » sans ballon

## Objectifs tactiques

- \* Notion de sport collectif
- \* Notion d'esprit collectif
- \* Notion de partenaires et adversaires
- \* Notion d'espace de jeu: éviter la « grappe »
- \* Notion des règles simples: touches, corner, sortie de but
- \* Acquisition du sens du jeu

# U9 – LA DECOUVERTE

## Objectifs techniques

- \* Maitrise du ballon: contrôle simple du ballon avec les différentes surfaces
- \* Découverte des différentes surfaces et jeu des 2 pieds
- \* Etre capable de conduire la balle et passer à un co-équipier devant soi.
- \* Acquérir les gestes simples: enchainement contrôle-passe, les touches...
- \* Viser une cible en frappant fort
- \* Réaliser un circuit « coordination » avec un ballon
- \* Objectif jonglage: 20 bon pied – 15 mauvais pied – 10 tête

## Objectifs tactiques

- \* Notion d'espace de jeu
- \* Notion de poste: se reconnaître attaquant ou défenseur sans définition de poste
- \* Se déplacer par rapport au ballon: aide au porteur
- \* Maitriser les règles simples: touches, corner, sortie de but
- \* Intégrer les 2<sup>ème</sup> année en juin dans les entrainements U11

# U11 – L'APPRENTISSAGE

## Objectifs techniques

- \* Maitrise du ballon: contrôle simple et orienté en utilisant toutes les surfaces de contact
- \* Etre capable de conduire, passer ou dribbler et se déplacer (proposer une solution)
- \* Enchaînement contrôle -passe ou conduite ou tir au but avec précision
- \* Frappes: Travail de la frappe coup de pied – travail dans l'axe après contrôle du ballon, centres
- \* Apprendre les techniques de défenses: tacle, recul frein, bloquer l'adversaire.....
- \* Objectif jonglages: 40 bon pied – 40 mauvais pied – 20 tête

## Objectifs tactiques

- \* Apprivoiser l'espace de jeu (nouvelle dimension du terrain pour les 1<sup>ère</sup> année)
- \* Déplacement par rapport au ballon: aide au porteur du ballon, appel de balle en mouvement, notion d'appui et de soutien
- \* Apprentissage du marquage et démarquage
- \* Acquérir les nouvelles règles: hors jeu, passe en retrait au gardien
- \* Intégrer les 2<sup>ème</sup> année en juin dans les entrainements U13

# U13 – LA PRE FORMATION

## Objectifs techniques

- \* Renforcement des techniques de base: Contrôle simple et orienté avec toutes les surfaces de contact
- \* Notion jeu en passes courtes
- \* Travail des passes longues: lever le ballon
- \* Enchaînement contrôle ou conduite suivi de passe, dribble ou tir au but avec précision et vitesse d'exécution
- \* Travail devant le but: frappes dans l'axe, désaxé avec et sans contrôle, centres
- \* Travail défensif: renforcement des différentes techniques: tacle, stop-frein + pressing collectif
- \* Objectif jonglages: 50 bon pied – 50 mauvais pied – 30 tête

## Objectifs tactiques

- \* Développement du jeu sans ballon: aide au porteur du ballon, développement des notions d'appui et de soutien
- \* Occupation collective de l'espace
- \* Déplacement par rapport au ballon: aide au porteur du ballon, appel de balle en mouvement
- \* Renforcement des notions de marquage et démarquage
- \* Développer le jeu au sol en repartant de derrière
- \* Changer le jeu: partir d'un côté et donner de l'autre
- \* Choisir entre dribbler et donner le ballon: faire le bon choix
- \* Intégrer les 2<sup>ème</sup> année en juin dans les entraînements U15

# **FOOTBALL A 11 - FORMATION**

# U 15

## Objectifs techniques

- \* Renforcement des techniques de base: Contrôle simple et orienté avec toutes les surfaces de contact
- \* Notion de jeu court: enchaînement techniques en mouvement avec précision et rapidité
- \* Notion de jeu long: travail des transversales
- \* Travail devant le but: notion de « tenter »
- \* Connaître toutes les techniques de défense
- \* Travailler et maîtriser le travail aérobique (endurance) avec ou sans ballon, de vitesse, coordination d'appuis
- \* Education musculaire générale et étirements

## Objectifs tactiques

- \* Apprivoiser l'espace de jeu (nouvelle dimension de terrain pour les 1ères années)
- \* Connaître les différents système de jeu (442/433...)
- \* Système tactique de défense: zone –individuel
- \* Notion de bloc équipe: espace entre les lignes - déplacement des lignes – permutation
- \* Développer le jeu court en repartant de derrière – intégrer le changement de côté
- \* Apprendre à se parler sur le terrain
- \* Intégrer les 2<sup>ème</sup> année en juin dans les entrainements U17
- \* Connaître tous les principes de jeu:
  - Mon équipe a le ballon: phase offensive: Conservation-déséquilibre-finition
  - Mon équipe n'a pas le ballon: phase défensive: récupération collective positionnement-déplacements-intervention

# U 17

## Objectifs techniques

- \* Renforcement des techniques de base: Contrôle simple et orienté avec toutes les surfaces de contact
- \* Notion de jeu cours: enchaînement techniques en mouvement avec précision et rapidité
- \* Notion de jeu long: travail des transversales
- \* Travail devant le but: notion de « tenter »
- \* Connaître toutes les techniques de défense
- \* Travailler et maîtriser le travail aérobique (endurance) avec ou sans ballon, de vitesse, coordination d'appuis
- \* Travail intermittent avec ou sans ballon (intensité et durées modérées: Résistance)
- \* Renforcement musculaire

## Objectifs tactiques

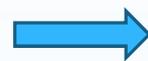
- \* Apprivoiser l'espace de jeu (nouvelle dimension de terrain pour les 1ères années)
- \* Connaître les différents systèmes de jeu (442/433...)
- \* Système tactique de défense: zone –individuel
- \* Notion de bloc équipe: espace entre les lignes - déplacement des lignes – permutation
- \* Développer le jeu court en repartant de derrière – intégrer le changement de côté
- \* Se parler régulièrement sur le terrain
- \* Intégrer les 2<sup>ème</sup> année à partir d'avril dans les entraînements seniors
  
- \* Connaître tous les principes de jeu:
  - Mon équipe a le ballon: phase offensive: Conservation-déséquilibre-finition
  
  - Mon équipe n'a pas le ballon: phase défensive: récupération collective positionnement-déplacements-intervention

## CONCLUSION

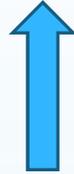
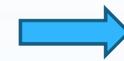
**RECUPERATION**



PERFORATION



FINITION



CONSERVATION



REPLACEMENT



**PERTE**