



Programme de formation de la filière juniors

	U13		U15			U17		U19		U21	
	MINI	JD1	JD2	JC1	JC2	JB1	JB2	JA1	JA2	JA3	
Généralités											
Démarquage	■	■	■	■	■						
Pas de places attribuées	■	■	■	■	■						
Spécialisation				■	■	■	■	■	■	■	■
Orientation sport d'élite/de masse					■	■	■	■			
Contenus généraux											
	De jouer seul à jouer ensemble et l'un contre l'autre										
	Entraînement polysport										
		Formation de base diversifiée									
		Travail de 2 points forts personnels									
		Passage à la capacité de jeu									
					Accents techniques de la formation						
					Travail de 2 points forts personnels						
					Spécialisation des positions de jeu (accent sur 2 positions)						
								Accents individuels de la formation			
								Travail des points forts personnels			
								Spécialisation des postes de jeu (2)			
Condition physique											
coordination	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
souplesse (maintien)							■	■	■	■	■
endurance		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
résistance								■	■	■	■
force tronc		■	■	■	■	■	■				
force saut						■	■	■	■	■	■
force bras								■	■	■	■
force-vitesse				■	■	■	■	■	■	■	■
vitesse avec le ballon		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	U13		U15		U17		U19		U21	
	MINI	JD1	JD2	JC1	JC2	JB1	JB2	JA1	JA2	JA3
Passes										
en extension		■	■	■						
en rebond		■	■	■	■					
du poignet		■	■	■	■					
de contre-attaque		■	■	■						
Tirs base										
tir avec 3 pas	■	■								
tir avec 2 pas	■	■	■	■						
tir avec 1 pas				■	■	■	■			
tir désaxé				■	■	■	■			
tir en course + "bonne" jambe			■	■	■	■	■			
tir en course + "mauvaise" jambe		■	■	■	■					
Tirs extension										
"haut et loin"	■	■	■	■						
tir pivot 1 pied		■	■	■						
à pieds joints			■	■	■	■				
tir pivot à pieds joints				■	■	■				
tir tombé à l'aile					■	■	■			
tir désaxé										
tir sur le "mauvais" pied					■	■	■	■		
Feinte										
changement de direction d/g, g/d			■	■	■	■				
avec retournement								■	■	■
changement de direction de course			■	■	■	■				
passer en dribblant en 1:1	■	■	■	■						
de passe			■	■	■	■				
de tir					■	■	■			
de tir en extension						■	■	■		
Développement de la capacité de jeu										
Capacités individuelles										
jouer l'un contre l'autre	■	■	■	■	■	■				
parcours de coordination	■	■	■	■	■	■				
Capacité de jeu (petits jeux)										
2:1 y. c. gardien	■	■								
3:2 y. c. gardien	■	■	■							
2:2 + gardien		■	■	■	■					
4:3 + gardien			■	■	■	■				
Capacité de jeu (exercices)										
1:1	■	■	■	■	■	■	■			
2:2 sans pivot	■	■								
3:3 avec pivot		■	■	■	■	■				
4:4 sans pivot			■	■	■	■				
4:4 avec pivot				■	■	■	■			
6:5 avec pivot (entre N° 2 et 3)					■	■	■	■		

U13		U15		U17		U19		U21	
MINI	JD1	JD2	JC1	JC2	JB1	JB2	JA1	JA2	JA3

Défense

Généralités									
1:1									
avec ses voisins									
avec l'équipe									
Niveau du joueur									
décaler vers l'extérieur									
monter sur l'adversaire									
accompagner l'adversaire									
freiner le rythme									
Niveau du groupe (couverture)									
aile-latéral									
latéral-centre arrière									
latéral-pivot									
côté droit/gauche de la défense									
milieu de la défense									
Niveau de l'équipe									
3:2:1 offensif									
5:1									
6:0									

Contre-attaque

1:0									
2:0									
3:1									
2:1									
3:2									
3:2 + 1									
1ère vague + 2e vague									
1ère vague + 2e vague + jouer									

Attaque

Niveau du petit groupe									
croisement									
bloc/déblocc									
1-2 (double passe)									
Niveau de l'équipe contre une défense 3-2-1 ou 5-1									
aile -> pivot avec ballon									
aile -> pivot sans ballon									
c. arr. -> pivot avec ballon									
c. arr. -> pivot sans ballon									
lat -> pivot avec ballon									
lat -> pivot sans ballon									
Niveau de l'équipe contre une défense 6-0									
croisement entre latéraux									
croisement latéral-centre arrière									
aile -> pivot									