

PROGRAMMATION ESTIVALE - 7 SEMAINES

SEMAINES		S1			S2			S3			S4			S5			S6			S7					
ENTRAÎNEMENT	Unités de séances / semaine	3			3			4 à 5 (ajustable)			2			3			2			2					
	Quand ?	Lun	Mer	Jeu	Lun	Mer	Jeu	Mardi	jeudi	Stage week-end			Mardi	Jeudi	Mardi	Jeudi	Mardi	Jeudi	Mardi	Jeudi	Mardi	Jeudi			
COMPÉTITION	Type de compétition	Amical N°1			Amical N°2			Amical N°3			Amical N°4 et N°5			Coupe ou amical			Championnat 1ère journée			Championnat 2ème journée					
	Niveau d'enjeu	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
LA PROGRAMMATION : LE PRÉVU																									
CHARGE CONTENUS	Volume	■			■			■			■			■			■			■					
	Intensité	■			■			■			■			■			■			■					
	Principes de jeu	OFF			OFF			DÉF			OFF			DÉF			OFF			OFF					
		Avoir des solutions de passes (jeu en mouvement)			Occuper l'espace (largeur / profondeur)			Récupérer le ballon en bloc : densité, pressing			Utiliser les côtés Attaque placée			Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles			Créer et utiliser les espaces : fixer une zone pour jouer dans une autre			Garder le temps d'avance pour finir : prise de risques / verticalité					
	End. Capacité	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	End. Puissance	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	Vitesse	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	Force	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Coordination	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
OBJECTIFS GÉNÉRAUX	TACTIQUES			TECHNIQUES						ATHLÉTIQUES						MENTAUX									
	Mise en place du bloc équipe. Travail autour du projet de jeu. Repérage du poste de prédilection des joueurs. Recherche d'automatismes. Travail qui s'articule autour des circuits préférentiels de progression.						Retour aux bases pour retrouver confiance et sensations avec le ballon. Travail technique sans opposition : circuits techniques associés à un travail en endurance. Inclure progressivement le travail technique dans des situations plus complexes.						Progressivité dans la mise en forme sportive. Les dominantes énergétiques et technico-tactiques sont développées de concert. Gros volume de travail au départ et peu d'intensité. L'intensité augmente en fin de préparation (endurance puissance) et le volume diminue.						Se connaître et évoluer ensemble : créer un groupe soudé. Mise en place des règles communes. Implication du joueur : investissement, dépassement de soi. Bien démarrer le championnat : mise en confiance.						