



POLE ESPOIRS GRAND EST NANCY

PERIODISATION ET PLANIFICATION



Par Jean Robert Faucher



EFFECTIFS

2 PROMOTIONS : 33 Jeunes

Génération 2004



16 joueurs (dont 2 gardiens)

Génération 2003



17 joueurs (dont 1 gardien)



EFFECTIFS

2 PROMOTIONS : 33 Jeunes

Génération 2004

ALEKSANIAN	Grigor	25/06/2004	S.C. SCHILTIGHEIM
BOUR	Igor	12/07/2004	APM METZ
CASADEI	Alexis	23/12/2004	F.C. MULHOUSE
COULIBALY	Djibryl	18/02/2004	A.S. NANCY LORRAINE
DIARRA	Habib	03/01/2004	F.C. MULHOUSE
DUMAY	Yoann	01/08/2004	S.C SCHILTIGHEIM
FAHRNER	Joshua	02/04/2004	RC STRASBOURG ALSACE
FOGEL REINERT	Flavien	07/07/2004	AS NANCY LORRAINE
GUESSAND	Axel	06/11/2004	SC SCHILTIGHEIM
KOUINI	Yamis	22/01/2004	A.S. NANCY LORRAINE
KUPIEC	Maxence	25/07/2004	A.S. NANCY LORRAINE
LABETH	Eliott	22/03/2004	A.S. ILLZACH MODENHEIM
MATHIEU	Enzo	21/03/2004	ST.A. EPINAL
PINTO	Mathéo	31/08/2004	A.S. ERNOLSHEIM S/BRUCHE
RISSE BIRCKEL	Robin	02/12/2004	RC STRASBOURG ALSACE
SCHWEITZER	Justin	13/06/2004	RC STRASBOURG ALSACE

Génération 2003

BLOT	Thomas	20/01/2003	FC METZ
BOUHOUC	Kamel	11/06/2003	FC METZ
BOURESAS	Naïm	30/05/2003	STA EPINAL
BOUTRIF	Lounès	22/03/2003	AS NANCY LORRAINE
CHRISTEN	Joseph	17/01/2003	SC SCHILTIGHEIM
DEHEPPE	Nathan	10/07/2003	SC SCHILTIGHEIM
DOVLO	Enzo	23/07/2003	RC STRASBOURG ALSACE
FLORENTIN	Théo	05/07/2003	A.S. NANCY LORRAINE
KOUADIO	Daryl	13/02/2003	A.S. NANCY LORRAINE
LAAZIZ	Amine	30/06/2003	S.C. SCHILTIGHEIM
LACROIX	Lenny	06/02/2003	FC METZ
LENOIR	Liam	24/10/2003	STA EPINAL
LEY	Mathis	23/08/2003	F.C. MULHOUSE
LHERNAULT	Clément	13/02/2003	AS NANCY LORRAINE
SABATER	Romain	26/02/2003	RC STRASBOURG ALSACE
SEJEAN	Ethan	26/11/2003	AS NANCY LORRAINE
THUOT	Allan	10/01/2003	A.S. NANCY LORRAINE



ENCADREMENTS



Jean-Robert FAUCHER directeur et formateur



Didier VOISIN
Préparateur Physique



Jean-Paul DELAHAYE
Préparateur des gardiens



Eric PERRIN
Préparateur Mental



OBJECTIF

FORMER UN JOUEUR

INTELLIGENT
Choix - Décision

GENEREUX
Intensité - Répétition

HABILE
Réalisation - Adaptation





OBJECTIF

PREPARER LE JEUNE A



Se prendre en charge

Se fixer des objectifs

Gérer l'éloignement

Communiquer efficacement

**L'AUTONOMIE
DANS LA VIE**

Jouer en mouvement et en lecture

Gérer et utiliser l'espace

Porter de l'intérêt à son jeu

Reconnaitre les indicateurs du jeu

**L'AUTONOMIE
DANS LE JEU**



SOMMAIRE

POURQUOI ?	Catégorie
QUAND ?	Temps disponible
QUOI ?	Contenu
COMMENT ?	Approche pédagogiques



POUR QUI ?

UN JOUEUR

- de niveau régional
- en pleine croissance
- arrivant du football réduit
- au vécu sportif hétérogène

UN JEUNE

- découvrant l'internat
- dans un autre contexte
- avec d'autres partenaires
- et des attentes différentes





QUAND ?

Prise en compte du calendrier scolaire

Période
de
vacances

de Toussaint

de Noël

d'Hivers

de Printemps

Jours fériés

Période
de travail

33 semaines

160 séances – 8 matches



Emploi du temps scolaire à horaires aménagés



PROMOTION U14

HORAIRES ENTRAINEMENT collège jean Moulin 2015 2016						
football classes de 4ème						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
08H15	Arrivée au Creps	repos	repos	repos	entraînement 4ème - 5eme	
09H10						
09H15		Collège	Collège	Collège		
10H10						
10H25	Collège	Collège	Collège	Collège	Collège	
11H20						
11H25	Collège	Collège	Collège	Collège	Collège	
12H20						
Repas self du Creps de Lorraine						
13H25	Collège	Collège	entraînement 4ème - 5eme	repos	Collège	
14H20						
14H25	Collège	Collège		Collège	Collège	
15H20						
15H35	entraînement 4ème - 5eme	entraînement 4ème - 5eme	Repos	entraînement 4ème - 5eme	Départ vers famille	
16H30						
16H35						
17H30			Repos			
18h00	PREVENTION	PREVENTION		BAIN/RECUP		
Repas du soir self Creps de Lorraine						
19h00						
20h00	Cours délocalisés (LV2) Suivi aux devoirs avec tuteurs					
21h15						

PROMOTION U15

HORAIRES ENTRAINEMENT collèg					
football Classe de 3ème					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08H15	Arrivée au Creps	Collège	Repos	Collège	entraînement 3ème
09H10					
09H15		Collège	Collège	Collège	
10H10					
10H25	Collège	entraînement 3ème	Collège	entraînement 3ème	Collège
11H20					
11H25	Collège		Collège		Collège
12H20					
Repas self du Creps de Lorraine					
13H25	repos	Collège	Repos	repos	Collège
14H20					
14H25	Collège	Collège	entraînement 3ème	Collège	Collège
15H20					
15H35	Collège	repos			Départ vers famille
16H30					
16H35					
17H30	entraînement 3ème			BAIN/RECUP	
18H30		PREVENTION	PREVENTION		
19H15					
Repas du soir self Creps de Lorraine					
19h00					
20h00	Cours délocalisés (LV2) Suivi aux devoirs avec tuteurs				
21h15					

Planning football semaine U14



Arrivée Creps
Lundi 10h00

Lundi

2h00

15h45 - 17h00 : SEANCE N°1
17h00 - 17h45 : Souplesse/prévention

Mardi

2h00

15h45 - 17h00 : SEANCE N°2
18h00 - 18h45 : Coordination générale (salle)

Mercredi

2h30

14h00 - 15h30 : SEANCE N°3 ou Match
17h00 - 18h00 : Prévention/renforcement

Jeudi

2h00

15h45 - 17h00 : SEANCE N°4
18h00 - 18h45 : Bain Chaud/Froid - hammam

Vendredi

1h15

8h00 - 9h15 : SEANCE N°5

Départ Creps
vendredi 15h30

Temps de charge hebdomadaire : 9h45

Planning football semaine U15



Arrivée Creps
Lundi 10h00

Lundi

2h00

17h00 - 17h45 : Souplesse/prévention
18h00 - 19h15 : SEANCE N°1

Mardi

2h30

10h00 - 11h30 : SEANCE N°2
18h00 - 18h45 : Coordination générale (salle)

Mercredi

2h45

15h30 - 17h15 : SEANCE N°3 ou MATCH
18h00 - 19h00 : Prévention/renforcement

Jeudi

2h30

10h45 - 17h00 : SEANCE N°4
18h00 - 18h45 : Bain Chaud/Froid - hammam

Vendredi

1h15

8h00 - 9h00 : SEANCE N°5

Départ Creps
vendredi 15h30

Temps de charge hebdomadaire : 11h00



QUOI ?

Un apprentissage par LE JEU
rapport effectif/surface adapté et varié

sectorisé en PHASES

repères pour définir l'endroit et le type l'action

Avec des **PRINCIPES** pour chaque phase
repères qui caractérisent une intention précise



QUOI ?

6 PHASES DE JEU

3 PHASES OFFENSIVES

3 PHASES OFFENSIVES

11 PRINCIPES

9 PRINCIPES

TECHNIQUE
en mouvement

COURSES
à haute intensité

JEU
en lecture

MENTAL
adapté

COORDINATION
Vitesse/ajustement



PRINCIPES OFFENSIFS

TEMPS 1 : CONSERVER & PROGRESSER

Créer et utiliser des espaces

➔ Agrandir l'espace de jeu, être disponible

Jouer dans les intervalles, entre les lignes

➔ Voir et être vu, être accessible

Jouer combiné, à deux, à trois

➔ Créer de la mobilité et de la vitesse de circulation





PRINCIPES OFFENSIFS

TEMPS 2 : DESEQUILIBRER

Rechercher le joueur lancé en profondeur

Rompre les alignements pour prendre de la vitesse

Jouer en profondeur après un décalage

Changer le point d'attaque pour prendre de la vitesse

Jouer à l'opposé après avoir fixé

Créer des points de fixation et prendre un temps d'avance

Jeu combiné pour créer le surnombre

Prendre de la vitesse collectivement

Se démarquer pour fixer, éliminer, accélérer

Créer le surnombre individuellement





PRINCIPES OFFENSIFS

TEMPS 3 : FINIR

Se démarquer, éliminer passer ou tirer face à une défense en place

Créer un temps d'avance, un espace d'enchaînement

Se démarquer, éliminer passer ou tirer face à une défense en crise

Conserver le temps d'avance

S'ajuster, se réajuster pour finir

Utiliser un espace d'enchaînement, favoriser le dernier geste





PRINCIPES DEFENSIFS

TEMPS 1 : S'OPPOSER A LA PROGRESSION

Protéger l'axe, organiser les prises en charge

Reconstituer les lignes et le bloc

Anticiper la profondeur (porteur non cadré)

Contrôler les appels dans le dos de la ligne défensive

Freiner la progression, réorganiser les alignements

Orienter le porteur, défendre en avançant





PRINCIPES DEFENSIFS

TEMPS 2 : S'ORGANISER POUR RECUPERER

S'organiser en déséquilibre

➔ Ralentir la prise de vitesse, orienter, se replacer

Densifier et être actif dans le CDJ

➔ Marquer, anticiper, couper des angles de passe, devancer

Organiser la pression collective sur « le temps de passe »

➔ Défendre en avançant, réduire les espaces défensifs

Couvrir le partenaire dans l'action défensive

➔ Couvrir, compenser, dézoner, accompagner, fermer





PRINCIPES DEFENSIFS

TEMPS 3 : PROTEGER SON BUT

Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon

Créer la supériorité, intervenir, faire opposition

Anticiper, s'ajuster pour intervenir

Couper la trajectoire, passer « l'entre-jambe »



3 Phases offensives

Principes de jeu associés

CONSERVER - PROGRESSER

- Créer et utiliser des espaces
- Jouer dans les intervalles entre les lignes
- Jouer combiné (à 2, à 3) enchaîner des actions

DESEQUILIBRER

- Rechercher un joueur lancé en profondeur dans le dos de la défense
- Jouer combiné pour créer un surnombre
- Jouer en profondeur après un décalage
- Se démarquer pour fixer et éliminer (notion de 1x1) ou prendre de la vitesse
- Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement

FINIR

- Se démarquer pour fixer, éliminer, passer ou finir (défense en place)
- Se démarquer pour fixer, éliminer, passer ou finir (défense en crise)
- Anticiper, s'ajuster et se réajuster pour tirer

3 Phases défensives

Principes de jeu associés

S'OPPOSER A LA PROGRESSION

- Protéger le CDJ (couloir de jeu direct) et organiser les prises en charge.
- Anticiper la profondeur quand porteur n'est pas cadré
- Freiner la progression de l'adversaire et réorganisation les alignements

S'ORGANISER POUR RECUPERER

- S'organiser en déséquilibre
- Densifier et être actif dans le CDJ (axe-ballon-but)
- Organiser la pression collective sur le temps de passe
- Couvrir le partenaire dans l'action défensive (moment d'intervention)

PROTEGER SON BUT

- Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
- Anticiper, s'ajuster pour intervenir (moment d'intervention)



QUOI ?

LES ELEMENTS PERMANENTS

Comportements et indicateurs



Permanents sur le plan collectif

Rapport à l'espace et au temps

- **Discernement et gestion** : « On a du temps/on n'a pas de temps »
- . **Discernement et gestion** : « Temps forts/temps faibles »
- . **Prise de vitesse** (*projection vers l'avant (porteur et non porteur(s))*)
- . « **Temps d'avance** » (*pour le receveur □ gain et conservation*)
- . **Distances entre les joueurs** (*largeur, profondeur « distances de passe »*)
- . **Discernement et gestion**: « On est dans le bon timing, on est en retard » (*coordination, synchro.*)
- . **Réduction de prise de vitesse** (*porteur et non porteurs*)
- . **Protection du couloir de jeu direct** (*CJD - obstacles sur l'axe ballon/but*)
- . **Distances entre les joueurs** (*largeur, profondeur □ « distances d'intervention » □ bloc équipe*)



Permanents sur le plan collectif

Rapport aux déplacements

- **Interdépendance** « Si ils font ça (*partenaires/adversaires*), je fais quoi ? je vais où ?... »
- . **Relations privilégiées** dans une zone à 2, à 3
- . **Interdépendance** « Si ils font ça (*partenaires/adversaires*), je fais quoi ? je vais où ?... »

Rapport au surnombre

- **Densité dans la zone du ballon** (*être à minima un joueur de plus que l'adversaire*)
- . « **Envahissement** » du camp adverse
- . **Présence en nombre** dans la zone de finition



Permanents sur le plan collectif

Rapport à l'espace et au temps

- « **Temps d'avance** » (*pour soi* □ *gain et conservation*)
- . **Vitesse et rythme d'exécution** (*gestes, enchainements*)
- . **Accessibilité** (*être visible et joignable*)
- . « **Jeu en redemande** » (*voir, donner, redemander*)
- . **Changement d'intention** de jeu dans l'action (*adaptation*)
- . **Réduction du temps de lecture** du porteur (*cadrage, pression, défense en avançant, temps de passe, distance appropriée*)

Rapport aux déplacements

- **Soudaineté**, intensité, changement de rythme et de direction
- . **Qualité et nature des appuis** (*fréquence, orientation, ...*)
- . « **Jeu de corps** » (*feintes, protection (« corps obstacle »*)



Permanents sur le plan individuel

Rapport aux démarquages et aux marquages

« **Sortie** » du champ visuel de l'adversaire

. **Triangle ou carré défensif adverse**: « Je vais là où il n'y a personne »... Quand ?
À quelle vitesse ?

. **Initiative du déplacement**

. « Fausse piste » (*appel/contre-appel, mouvement d'épaule, courses brisées, changement de rythme...*)

. **Position privilégiée** (*par rapport au ballon, au but, distance appropriée,...*)

. **Détection et exploitation** des indicateurs pertinents autres que le ballon (*piéd fort, habitudes, fausses pistes,...*) pour défendre sans subir le jeu de l'adversaire voire inverser le rapport de force et imposer ses choix

. **Contrôle du joueur lancé**



Permanents sur le plan individuel

Rapport avec la technique

- . **Choix de surface de contact** (*passe, tir...*)
- . **Qualité de la 1ère touche** (*sens, orientation, accélération*)
- . **Qualité de transmission** (*intensité, dosage, précision, timing*)
- . **Choix de surface de contact** (*transmission, finition*)
- . **Fausse piste** (*intentions masquées*)
- . **Choix de surface de contact** (*dégagements*)

Rapport à la transition

- **Notion de changement de statut...** pour tous
- . **Notion d'instantanéité...** voire d'anticipation
- . **Notion de 1ère et de 2de intention**
- . **Notion de zone de terrain** (*à la perte ou à la récupération du ballon*)
- . **Notion de réversibilité**, de continuité sur deux temps de jeu



Permanents transversaux

Approches mentales

- **Notion de Prise d'information(s)**

(fréquence, « Voir loin pour voir près », partenaires/adversaires les plus proches)

. **Notion de Communication**

(verbale/non verbale (associée?)... précise, concise, nominative)

. **Notion d'Anticipation**

(que peut-il se passer après ? « Si il se passe ça je fais quoi ? »)

. **Notion de Gestion des Émotions**

(concentration sur la tâche et non la conséquence)

. **Notion d'Engagement dans la tâche**

(implication (mentale, athlétique), intensité, rythme,...)

. **Notion d'Efficacité**

(attitudes, comportements, gestes, actions,...)



QUOI ?



UNE PLANIFICATION

Découpée en Périodes de travail



COMMENT ?

Réparties en cycles d'intensités variables

**2 Cycles
de Préparation**

Reprise estivale

Reprise hivernale

**Semaine de
Préparation**

**8 Cycles
de Développement**

**Semaine
Classique**

6 Semaines de Régénération

**Semaine
Régénération**



COMMENT ?

Répartition du contenu par phases de jeu

**120 séances
de principes offensifs**

En phase de maîtrise et progression (36)

En phase de déséquilibre (55)

En phase de finition (29)

**40 séances
de principes défensifs**

En phase d'opposition à la progression (20)

En phase d'opposition au déséquilibre (12)

En phase de récupération du ballon (8)

8 Matches pole espoirs

Calendrier



COMMENT ?

Répartitions des séances à thèmes offensifs

Maîtriser - Progresser

Créer et utiliser des espaces (12 séances)

Jouer dans les intervalle (20 séances)

Jouer combiné (8 séances)

Déséquilibrer

Rechercher un joueur lancé (11 séances)

Jouer combiné pour créer un surnombre (11 séances)

Jouer en profondeur après un décalage (11 séances)

Se démarquer pour fixer, éliminer (11 séances)

Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement (11 séances)

Finir

Se démarquer pour fixer éliminer passer, finir/ défense placée (10 séances)

Se démarquer pour fixer éliminer passer, finir/ défense en crise (10 séances)

Anticiper, s'ajuster pour finir (9 séances)



COMMENT ?

Répartitions des séances à thèmes défensifs

S'opposer à la progression

Protéger le couloir de jeu direct CDJ (6 séances)

Anticiper la profondeur (6 séances)

Freiner la progression (6 séances)

S'organiser pour récupérer

S'organiser en déséquilibre (3 séances)

Densifier et être actif dans le CDJ (3 séances)

Organiser la pression collective sur le temps de passe (3 séances)

Couvrir le partenaire dans l'action défensive (3 séances)

Protéger son but

Défendre son but récupérer ou dégager le ballon (5 séances)

Anticiper, s'ajuster pour intervenir (5 séances)



QUOI ?

LE CONTENU DE LA SEMAINE

SELON 3 TYPES DE PERIODE

Semaine de préparation



Lundi

PHASE DE MAÎTRISE COLLECTIVE
PHASE D'OPPOSITION A LA MAÎTRISE (en réversibilité)

Mardi

PHASE DE PROGRESSION
PHASE D'OPPOSITION A LA PROGRESSION (en réversibilité)

Mercredi

PHASE D'OPPOSITION A LA MAÎTRISE
PHASE DE MAÎTRISE COLLECTIVE (en réversibilité)

Jeudi

PHASE DE DESEQUILIBRE
PHASE D'OPPOSITION AU DESEQUILIBRE (en réversibilité)

Vendredi

PHASE D'OPPOSITION AU DESEQUILIBRE
PHASE DE DESEQUILIBRE (en réversibilité)

1
T
R
A
N
S
I
T
I
O
N
e
n
c
h
a
i
n
t
e
m
e
n
t

Semaine classique



Lundi

PHASE DE MAÎTRISE / PROGRESSION
PHASE D'OPPOSITION A LA PROGRESSION (en réversibilité)

Mardi

PHASE DE DESEQUILIBRE
PHASE D'OPPOSITION AU DESEQUILIBRE (en réversibilité)

Mercredi

PHASE DE DESEQUILIBRE/PHASE DE FINITION
PHASE D'OPPOSITION AU DESEQUIBRE/RECUPERATION (en réversibilité)

Jeudi

PHASE D'OPPOSITION A LA PROGRESSION /DESEQUILIBRE
PHASE DE PROGRESSION/DESEQUILIBRE (en réversibilité)

Vendredi

PHASE DE FINITION
PHASE DE RECUPERATION (en réversibilité)

2
T
R
A
N
S
I
T
I
O
N
e
n
c
h
â
i
n
e
m
e
n
t
s

Semaine de régénération



Lundi

PHASE D'OPPOSITION A LA MAÎTRISE

PHASE DE MAÎTRISE (en réversibilité)

Mardi

PHASE D'OPPOSITION A LA PROGRESSION

PHASE DE PROGRESSION (en réversibilité)

Mercredi

PHASE D'OPPOSITION AU DESEQUILIBRE/FINITION

PHASE DE DESEQUILIBRE/ FINITION (en réversibilité)

Jeudi

PHASE DE DESEQUILIBRE

PHASE D'OPPOSITION AU DESEQUILIBRE (en réversibilité)

Vendredi

PHASE D'OPPOSITION A LA FINITION

PHASE DE FINITION (en réversibilité)

T
R
A
N
S
P
O
S
I
T
I
O
N



COMMENT ?

Respectant une dynamique de charge hebdomadaire

Jours de la semaine

Dominantes

Organisations adaptées

Lundi

**Aérobic capacité
Souplesse - Proprioception**

**Terrain large et profond
Grand effectif (9x9 ou 8x8)**

Mardi

**Vitesse et force coordination
Gainage pelvienne**

**Terrain étroit et profond
Effectif moyen (7x7 ou 6x6)**

Mercredi

**Aérobic capacité et puissance
Technique de course**

**Terrain complet
Effectif complet à 9x9**

Jeudi

**Force et vitesse , Coordination
Gainage scapulaire**

**Terrain très large/peu profond
Effectif moyen (7x7 ou 6x6)**

Vendredi

**Explosivité - vivacité
Technique de course**

**Terrain très étroit et profond
Effectif réduit (1x1 à 5X5)**



COMMENT ?

En planifiant des matches à intensité variable



<u>Septembre</u>	MATCH 1 : CLUB AMATEUR
<u>Octobre</u>	MATCH 2 : POLE ESPOIRS
<u>Novembre</u>	MATCH 3 : POLE ESPOIRS
<u>Janvier</u>	MATCH 4 : CLUB PRO CATEGORIE SUP
<u>Mars</u>	MATCH 5 : CLUB AMATEUR
<u>Avril</u>	MATCH 6 : CLUB PRO
<u>Mai</u>	MATCH 7 : CLUB ETRANGER
<u>Juin</u>	MATCH 8 : SELECTION NATIONALE

N
I
V
E
A
R
U
I
O
P
T
O
S
I
T
I
O
N



COMMENT ?

EN ALTERNANT 3 TYPES DE MODELE PEDAGOGIQUE

PME

L'exercice technique

PMDT

La situation de jeu

PMAA

Le jeu

La maîtrise réversible

L'attaque/défense

Match pôle espoirs



COMMENT ?

EN ASSOCIANT GESTUELLE ET CONTRAINTES

Toucher de balle en mouvement et en lecture

PME

Perception - Para métrisation - Ajustement - Coordination

Gestuelle sous contraintes (interne/externe)

PMDT

Analyse juste de l'orientation, de la direction, du dosage

Choix adapté à la situation

PMAA

Utilisation juste du geste et du rythme en lien avec l'intention



COMMENT ?

EN FAISANT EVOLUER LES DIFFICULTES

DIFFERENCES ENTRE LES 2 ANNEES

Promotion U14

Séance terrain 1h20'

avec 1 enchaînement

avec 1 ou 2 jokers

+ de prévention

Promotion U15

Séance terrain 1h30'

avec 2 ou 3 enchaînements

sans ou avec 1 joker maxi

+ de matches club/sélection

Intensité/volume

Temps de transition

Temps de lecture

Charge additionnelle



COMMENT ?

EN CONSERVANT TRAME /TIMING DE SEANCE



1. Pré-échauffement avec ou sans ballon

Technique d'ajustement, coordination, dissociation

5'

2. Echauffement forme jouée

Jeu interrupteur mental « jeu d'échauffement référence »

10'

3. Jeu PMAA ou PMDT

Entrée par le jeu « Jeu référence »

20'

4. Une situation ou un exercice

Une situation ou un exercice thématique « référence »

20'

5. Jeu PMAA

Un jeu libre (sous vidéo et sans commentaire)

20'

6. PME : Retour au calme

Répétition analytique en mouvement et en lecture

15'



Etre ici et maintenant



COMMENT ?

EN INTEGRANT LA TRANSITION A TOUTE SITUATION

**TOUTE SITUATION DEFENSIVE
contient la « contre-attaque »**

NOTION
D'ENCHAÎNEMENT
& DE JEU
EN CONTINUE

**TOUTE SITUATION OFFENSIVE
contient le « repli potentiel »**



COMMENT ?

AVEC DES EXIGENCES PEDAGOGIQUES

EQUIPE TOUJOURS STRUCTUREE

NOTION DE LIGNE ET D'EXIGENCES DU POSTE

MAINTIEN DU DYNAMISME

NOTION DE RYTHME, DE VITESSE D'ENCHAÎNEMENT

REVERSIBILITE INTEGREE AUX SITUATIONS

NOTION DE CONTINUE, DE VITESSE DE REACTION

MAINTIEN D'UN ETAT D'ESPRIT

PAS D'ETAT D'ÂME, PAS D'ECART DE SCORE



Etre ici et maintenant



COMMENT ?

ET DES EXIGENCES COMPORTEMENTALES



Pression permanente sur le porteur

ACCOUTUMENCE GESTUELLE SOUS PRESSION TEMPORELLE (STRESS)

Marquage dans le couloir de jeu direct

ACCOUTUMENCE A LA PRESSION PHYSIQUE (EMOTIVITE)

Prise de vitesse vers l'avant dès que possible

DEVELOPPEMENT D'UN REFLEXE INDIVIDUEL ET/OU COLLECTIF

Permettre toujours la réversibilité

REDUCTION DU TEMPS DE REACTION

Structuration des équipes en amont

NOTION DE LIGNES



Etre ici et maintenant



COMMENT ?

AVEC UN SUIVI VIDEO COMPLEMENTAIRE

Clip-montage avant cycle de travail

Chaque principe est démontré par des montages d'actions de matches récents (champions League – Ligues 1...)

Animation PowerPoint hebdomadaire

Chaque règle d'action est détaillée en animation PowerPoint

Retour sur image après entraînement

Tous les jeux libres sont filmés avec des caméras fixes (sur synthétique) et des actions individuelles sont sélectionnées et suivies d'échanges participatifs. Les matches pôle espoirs sont couverts par 3 caméras et font l'objet d'un montage collectif.





PERIODISATION

**MODELE D'APPLICATION
AU POLE ESPOIRS GRAND EST**

SAISON 2017/2018

CYCLE 1

STRASBOURG : Mercredi 27 Septembre 2017



SEPTEMBRE 2017

S 1 : du 28 Août au 03 Sept

Semaine de préparation

3 séances principes offensifs
2 séances principes défensifs

S 2 : du 04 au 10 Septembre

Semaine de préparation

3 séances principes offensifs
2 séances principes défensifs

S 3 : du 17 au 17 Septembre

Semaine de développement

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

S 4 : du 18 au 24 Septembre

Semaine de développement

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

CYCLE 2

POLE REIMS : Mercredi 18 Octobre 2017



OCTOBRE 2017

S 4 : du 25 au 01 Octobre

Semaine de régénération

1 séances principes offensifs
4 séances principes défensifs

S 6 : du 02 au 08 Octobre

Semaine de développement

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

S 7 : du 09 au 15 Octobre

Semaine de développement

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

S 7 : du 16 au 22 Octobre

Semaine de développement

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

du 23 au 29 Octobre

Vacances scolaires

CYCLE 3

POLE DIJON : Mercredi 22 Novembre 2017



NOVEMBRE 2017

du 30 au 5 Novembre

Vacances scolaires

S 8 : du 06 au 12 Novembre

Semaine de développement

S 9 : du 13 au 19 Novembre

Semaine de développement

S 10 : du 20 au 26 Novembre

Semaine de développement

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

CYCLE 4



DECEMBRE 2017

S 11 : du 27 au 03 Décembre

Semaine de récupération

S 12 : du 04 au 10 Décembre

Semaine de développement

S 13 : du 11 au 17 Décembre

Semaine de développement

S 14 : du 18 au 24 Décembre

Semaine de développement

du 25 au 31 Décembre

Vacances scolaires

1 séances principes offensifs
4 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

CYCLE 5

DFCO : Mercredi 31 Janvier 2018



JANVIER 2018

du 01 au 07 Janvier

Vacances scolaires

S 15 : du 08 au 14 Janvier

Semaine de préparation

S 16 : du 15 au 21 Janvier

Semaine de développement

S 17 : du 22 au 28 Janvier

Semaine de développement

3 séances principes offensifs
2 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

CYCLE 6



FEVRIER 2018

S 18 : du 29 au 04 Février

Semaine de régénération

S 19 : du 05 au 11 Février

Semaine de développement

S 20 : du 12 au 18 Février

Semaine de développement

S 21 : du 19 au 25 Février

Semaine de développement

1 séances principes offensifs
4 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

CYCLE 7

TROYES : Mercredi 21 Mars 2017



MARS 2018

du 26 au 4 Mars

Vacances scolaires

du 05 au 11 Mars

Vacances scolaires

S 22 : du 12 au 18 Mars

Semaine de développement

S 23 : du 19 au 25 Mars

Semaine de développement

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

CYCLE 8

SOCHAUX : Mercredi 12 Avril 2017



AVRIL 2018

S 24 : du 26 au 01 Avril

Semaine de régénération

S 25 : du 02 au 8 Avril

Semaine de développement

S 25 : du 09 au 15 Avril

Semaine de développement

S 26 : du 16 au 22 Avril

Semaine de développement

du 23 au 29 Avril

Vacances scolaires

1 séances principes offensifs
4 séances principes défensifs

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

CYCLE 9

SOCHAUX : Mercredi 16 Mai 2018



MAI 2018

du 30 au 6 Mai

Vacances scolaires

S 27 : du 07 au 13 Mai

Semaine de développement

S 28 : du 14 au 20 Mai

Semaine de développement

S 29 : du 21 au 27 Mai

Semaine de développement

4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs

CYCLE 10

SEL. LUXEMBOURG : Mercredi 6 Juin 2018



JUIN 2018

S 30 : du 28 au 03 Juin

Semaine de récupération

S 31 : du 04 au 10 Juin

Semaine de développement

S 32 : du 11 au 17 Juin

Semaine de développement

S 33 : du 18 au 24 Juin

Semaine de récupération

1 séances principes offensifs
4 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
4 séances principes offensifs
1 séances principes défensifs
2 séances principes offensifs
3 séances principes défensifs



CONCLUSION

CONSTRUIRE UN PERIODISATION

AVOIR DES OBJECTIFS

COMPETENCES DE DEBUT

COMPETENCES DE FIN

PRENDRE EN COMPTE LES CONTRAINTES

TEMPS DISPONIBLE

PARTICULARITES DE LA CATEGORIE

CONTEXTE DE LA STRUCTURE

ATTENTES DU HAUT NIVEAU

REGLES PHYSIOLOGIQUES

UN CONTENU

CE QU'ON VA LUI APPRENDRE

LES OUTILS PEDAGOGIQUES

UNE METHODE

MODULATIONS

Adaptation - Réadaptation





CONCLUSION

MAINTENIR UN CLIMAT D'APPRENTISSAGE





CONCLUSION

**PRENDRE EN COMPTE LE JEUNE ET LE JOUEUR
DANS TOUTES SES DIMENSIONS**

RASSURER

GUIDER

EDUQUER

REGULER





CONCLUSION



Merci de votre attention

Jean-Robert FAUCHER