ASVHG

PROJET TECHNIQUE ET SPORTIF

U09

TECHNIQUE

Grands principes :

- Courir
- Sauter
- Attraper
- Tirer

A TRAVAILLER

Passes

- Envoyer le ballon à 2 mains
- Recevoir le ballon à 2 mains
- Envoyer le ballon à 1 mains
- Recevoir le ballon à une main
- Faire une passe en mouvement (sans faire de marcher)

Tir

- Lancer le ballon
- Utiliser la planche

Arrêts

- Alternatif
- Simultané

Tir en course (push_up)

- Appuis
- Dernier dribble

Appuis

- Départ croisé
- Pied de pivot

Dextérité

- Dribble sur place (au niveau de la hanche)
- Dribble en course
- Dribble haut (au niveau de la tête)
- Dribble bas (au niveau de la cheville)
- Faire autre chose en dribblant

ARBITRAGE

Connaissance des règles :

- Marché
- Dribble irrégulier (reprise de dribble + porté de balle)
- Sorties / Lignes du terrain
- Fautes (taper. pousser. tenir)

MOTIVATION

COLLECTIVE

- Jouer pour s'amuser
- S'encourager
- Ne pas abandonner

INDIVIDUELLE

- Jouer pour s'amuser
- Volonté de progresser
- Se donner au maximum

TACTIQUE

OFFENSIF

- Jouer vite vers l'avant
- Ne pas regarder tout le temps le porteur du ballon
- Identifier les espaces libres

DÉFENSIF

- Gestion de l'urgence
- Identifier son joueur
- Savoir ou se situe son joueur