ASVHG

PROJET TECHNIQUE ET SPORTIF

U15

TECHNIQUE

1c1+1

A TRAVAILLER

Passes
- Passe désaxée
- Skip pass
- Passe kickout

Tir
- Mécanique de tir
- Gestuelle de tir
- Ballon au dessus de la tête

Ecran retard
TAG

Tous les dribbles à vitesse élevée

Tir en course
- Crochet
- Jay back
- Power
- Floater
- Onestep
- Eurostep

Démarquage
Backdoor

Défense
- Tenir son duel à l'extérieur
- Tenir son duel au poste

Jeu posté
Réussir à jouer dos au cercle
Prise de position
Enchainement

ARBITRAGE

Connaissance des règles utiles à l'arbitrage

Etre capable d'arbitrer les matchs jusque U15

PHYSIQUE

Etirements

Gestion des blessures

Gainage
Proprioception

- Explosivité
- Vitesse
- Agilité & Coordination
- Motricité
- Ecole de course / gammes athlétiques

Circuit training

TACTIQUE

OFFENSIF

Spacing : carré + post up
Drive & coupes

MOUVEMENT
- Jeu de contre attaque
- Jeu de transition
- Jeu placé
- Jeu à 2 & jeu à 3
- Relation extérieur / intérieur
- Jeu sans ballon
- Main à main

Changements de statut

DÉFENSIF

Homme à homme
tout terrain

- Agressivité sur le porteur du ballon
- Aide & change / aide & reprendre
- Présence sur les lignes de passes
- Interdire l'axe

Press tout terrain
Trappe

Prise à 2 sur porteur si ballon devant son joueur

MOTIVATION

COLLECTIVE

- Etre respectueux
- S'encourager
- Ne pas abandonner

INDIVIDUELLE

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