

Programme Complet d'Entrainement U14 Amateur - Cycle de 8 Semaines

Objectif global : Developper les competences techniques, physiques et mentales des joueurs U14 amateurs

en alliant coordination, vitesse, endurance et comprehension collective du jeu.

Duree : 8 semaines | Seances : 3 par semaine | Duree moyenne : 1h30-1h45

Structure generale de chaque seance :

1. Echauffement (10-15 min)
2. Partie technique ou tactique (25-35 min)
3. Travail physique integre (15-20 min)
4. Jeu reduit / jeu dirige (20-25 min)
5. Retour au calme et evaluation (5-10 min)

Semaine 1 - Objectifs et contenu

Objectif de la semaine : Approfondir les competences techniques et renforcer la progression physique.

Seance 1 : Technique et coordination (ex : passes, controle, jeu de position)

Seance 2 : Tactique et transition (ex : pressing, repli, jeu collectif)

Seance 3 : Finition et resistance (ex : duels, tirs, efforts repetes)

Travail physique integre : vitesse, explosivite, endurance technique ou gainage selon la phase.

Evaluation collective :

- Precision technique (sur 10)
- Vitesse d'execution (sur 10)
- Engagement et communication (sur 10)
- Efficacite offensive / defensive (sur 10)

Semaine 2 - Objectifs et contenu

Objectif de la semaine : Approfondir les competences techniques et renforcer la progression physique.

Seance 1 : Technique et coordination (ex : passes, controle, jeu de position)

Seance 2 : Tactique et transition (ex : pressing, repli, jeu collectif)

Seance 3 : Finition et resistance (ex : duels, tirs, efforts repetes)

Travail physique integre : vitesse, explosivite, endurance technique ou gainage selon la phase.

Evaluation collective :

- Precision technique (sur 10)
- Vitesse d'execution (sur 10)
- Engagement et communication (sur 10)
- Efficacite offensive / defensive (sur 10)

Semaine 3 - Objectifs et contenu

Objectif de la semaine : Approfondir les competences techniques et renforcer la progression physique.

Seance 1 : Technique et coordination (ex : passes, controle, jeu de position)

Seance 2 : Tactique et transition (ex : pressing, repli, jeu collectif)

Seance 3 : Finition et resistance (ex : duels, tirs, efforts repetes)

Travail physique integre : vitesse, explosivite, endurance technique ou gainage selon la phase.

Evaluation collective :

- Precision technique (sur 10)
- Vitesse d'execution (sur 10)
- Engagement et communication (sur 10)
- Efficacite offensive / defensive (sur 10)

Semaine 4 - Objectifs et contenu

Objectif de la semaine : Approfondir les competences techniques et renforcer la progression physique.

Seance 1 : Technique et coordination (ex : passes, controle, jeu de position)

Seance 2 : Tactique et transition (ex : pressing, repli, jeu collectif)

Seance 3 : Finition et resistance (ex : duels, tirs, efforts repetes)

Travail physique integre : vitesse, explosivite, endurance technique ou gainage selon la phase.

Evaluation collective :

- Precision technique (sur 10)
- Vitesse d'execution (sur 10)
- Engagement et communication (sur 10)
- Efficacite offensive / defensive (sur 10)

Semaine 5 - Objectifs et contenu

Objectif de la semaine : Approfondir les competences techniques et renforcer la progression physique.

Seance 1 : Technique et coordination (ex : passes, controle, jeu de position)

Seance 2 : Tactique et transition (ex : pressing, repli, jeu collectif)

Seance 3 : Finition et resistance (ex : duels, tirs, efforts repetes)

Travail physique integre : vitesse, explosivite, endurance technique ou gainage selon la phase.

Evaluation collective :

- Precision technique (sur 10)
- Vitesse d'execution (sur 10)
- Engagement et communication (sur 10)
- Efficacite offensive / defensive (sur 10)

Semaine 6 - Objectifs et contenu

Objectif de la semaine : Approfondir les competences techniques et renforcer la progression physique.

Seance 1 : Technique et coordination (ex : passes, controle, jeu de position)

Seance 2 : Tactique et transition (ex : pressing, repli, jeu collectif)

Seance 3 : Finition et resistance (ex : duels, tirs, efforts repetes)

Travail physique integre : vitesse, explosivite, endurance technique ou gainage selon la phase.

Evaluation collective :

- Precision technique (sur 10)
- Vitesse d'execution (sur 10)
- Engagement et communication (sur 10)
- Efficacite offensive / defensive (sur 10)

Semaine 7 - Objectifs et contenu

Objectif de la semaine : Approfondir les competences techniques et renforcer la progression physique.

Seance 1 : Technique et coordination (ex : passes, controle, jeu de position)

Seance 2 : Tactique et transition (ex : pressing, repli, jeu collectif)

Seance 3 : Finition et resistance (ex : duels, tirs, efforts repetes)

Travail physique integre : vitesse, explosivite, endurance technique ou gainage selon la phase.

Evaluation collective :

- Precision technique (sur 10)
- Vitesse d'execution (sur 10)
- Engagement et communication (sur 10)
- Efficacite offensive / defensive (sur 10)

Semaine 8 - Objectifs et contenu

Objectif de la semaine : Approfondir les competences techniques et renforcer la progression physique.

Seance 1 : Technique et coordination (ex : passes, controle, jeu de position)

Seance 2 : Tactique et transition (ex : pressing, repli, jeu collectif)

Seance 3 : Finition et resistance (ex : duels, tirs, efforts repetes)

Travail physique integre : vitesse, explosivite, endurance technique ou gainage selon la phase.

Evaluation collective :

- Precision technique (sur 10)
- Vitesse d'execution (sur 10)
- Engagement et communication (sur 10)
- Efficacite offensive / defensive (sur 10)

Tableau d'Evaluation Individuelle des Joueurs

[illegible]

Ce tableau permet de suivre la progression de chaque joueur sur les 8 semaines.

Notes : 1 = faible / 10 = excellent.

Les évaluations doivent être faites à la fin de chaque cycle hebdomadaire par l'educateur principal.