

		<u>Thèmes</u>	
Semaines 1 à 3	8 au 22 février	Technique	Passes (courtes et moyennes) et boucher - différents pieds, surfaces de contact et distances; Contrôles au sol
		Tactique	Aide au porteur, marquage et démarquage; Conservation du ballon
		Physique	Coordination générale, vitesses, étirements
Semaines 4 à 6	24 février au 19 mars	Technique	Passes (courtes, moyennes et longues) et boucher; Contrôles mi-aériennes et aériennes
		Tactique	Identifier les trois zones de jeux - défensive, offensive et médiane; Conservation du ballon dans la zone défensive - contraintes et solutions
		Physique	Coordination générale, vitesses, étirements
Semaines 7 et 9	21 mars au 4 avril	Technique	Possession enchainé avec des conduites et dribbles
		Tactique	Conservation du ballon dans la zone médiane - contraintes et solutions
		Physique	Coordination générale, vitesses, force, étirements
Semaines 10 et 11	11 au 20 avril	Technique	Conduites, dribbles, finitions
		Tactique	Conservation du ballon dans la zone offensive - contraintes et solutions
		Physique	Coordination générale, vitesses, force, étirements