

PLAN DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR DU CLUB DE SOCCER DE MAGOG

Âge	Phase	Formes Jouées	Structure d'accueil	Approche de l'entraînement			
				Techniques	Tactiques	Physiques	Psychologiques
U4	Initiation	4 c 4	<ul style="list-style-type: none"> Le club 	<ul style="list-style-type: none"> Conduite de balle Passe au sol Apprentissage de la frappe Jonglerie 		<ul style="list-style-type: none"> Coordination Équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> Découverte et plaisir du jeu Relation joueur ballon L'estime de soi
U5-6	Initiation	4 c 4	<ul style="list-style-type: none"> Le club 	<ul style="list-style-type: none"> Conduite de balle Passe au sol Apprentissage de la frappe Jonglerie 	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaissance du partenaire et de l'adversaire Tout le monde attaque et tout le monde défend 	<ul style="list-style-type: none"> Agilité Coordination Équilibre Vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> Découverte et plaisir du jeu Relation joueur ballon L'estime de soi
U7-8	L'âge d'or des acquisitions techniques	5 c 5	<ul style="list-style-type: none"> Club 	<ul style="list-style-type: none"> Le dribble (feinte) Conduite de balle, slalom La frappe Passe et contrôle Jonglerie 	<ul style="list-style-type: none"> Conservation collective Voir et être vue Aide aux partenaires Notion de largeur et de profondeur Technique défensive individuelle (1 c 1) 	<ul style="list-style-type: none"> Agilité Équilibre Vitesse Coordination Assouplissement 	<ul style="list-style-type: none"> Plaisir par le jeu Habitudes de travail Esprit sportif Responsabilisation Esprit de coopération Attention
U9-10		7 C 7	<ul style="list-style-type: none"> Club Centre de développement régional 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux de tête Utilisation de toutes les surfaces pour la frappe et les 2 pieds Protection du ballon Jonglerie 			
U11	L'âge d'or des acquisitions technico-tactiques	9 c 9	<ul style="list-style-type: none"> Club Centre de développement régional 	<ul style="list-style-type: none"> Affinement de tous les éléments techniques avec enchaînement Contrôles orientés Passe longue Jeu aérien Frappes brossées Jeux arrêtés 	<ul style="list-style-type: none"> Principes tactiques de base Principes tactiques individuels Placement, déplacement, remplacement Jouer sans ballon Animation défensive Combinaison à 2, 3, 4 Transition att. – déf. et déf.-att. 	<ul style="list-style-type: none"> Force-endurance Endurance Vitesse Détente Coordination Assouplissement 	<ul style="list-style-type: none"> Plaisir par le jeu Habitudes de travail Esprit sportif Responsabilisation Prise de risque Concentration visualisation
U12-U14		11 c 11	<ul style="list-style-type: none"> Sélection régionale Sports-études Équipe du Québec 				
U15-18	Le perfectionnement	11 c 11	<ul style="list-style-type: none"> Club Sports-études Équipe du Québec CNHP 	<ul style="list-style-type: none"> Perfectionnement des éléments techniques Jeu au poste Utilisation des individualités Jeux arrêtés 	<ul style="list-style-type: none"> Principes de jeu Animation offensive Animation défensive Transition att. – déf. Récupération du ballon Création d'espace 	<ul style="list-style-type: none"> Force Puissance Vitesse Coordination Assouplissement 	<ul style="list-style-type: none"> Plaisir par le jeu Habitudes de travail Esprit sportif Responsabilisation Prise de risque Concentration visualisation
U20 et plus	Compétition	11 c 11	<ul style="list-style-type: none"> Club Équipe nationale Semi-pro Université Professionnel 	<ul style="list-style-type: none"> Perfectionnement des éléments techniques Jeu au poste Utilisation des individualités Jeux arrêtés 	<ul style="list-style-type: none"> Principes de jeu Animation offensive Animation défensive Transition att. – déf. Récupération du ballon Création d'espace 	<ul style="list-style-type: none"> Force Puissance Vitesse Coordination Assouplissement 	<ul style="list-style-type: none"> Plaisir par le jeu Habitudes de travail Esprit sportif Responsabilisation Prise de risque Concentration visualisation