

U6 – U7

PHYSIQUE

- Habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, pousser, tirer, se tenir en équilibre ...)
- Coordination oeil-main, oeil-pied (frapper, jeter, attraper, lancer ...)
- Perception de l'espace : se déplacer dans un espace délimité
- La vitesse de réaction et de déplacement sous forme de jeu

U8 – U9

PHYSIQUE

- Agilité/Coordination générale et spécifique : oeil-main & oeil-pied
- Force avec utilisation du poids du corps
- Endurance de base : la durée de séance et à travers les différents ateliers
- Vitesse de réaction, de départ et d'accélération intégrées dans des formes jouées (6 secondes max)
+ technique de course : observation et amélioration ludique

U10 – U13

PHYSIQUE

- **FORCE** : seulement jouer avec son propre poids du corps, duels entre des groupes homogènes
- **VITESSE / AGILITÉ** : vitesse de réaction, de démarrage et d'accélération intégrée dans des formes jouées (6 secondes max)
- **SOUPLESSE** : diminue donc à stimuler avec une attention particulière lors de la 1^{ère} phase pubertaire
- **ENDURANCE** : la durée de séance et à travers les formes de match et formes intermédiaires (apprendre à respirer)
- **ADRESSE / COORDINATION** : la coordination générale et spécifique est à développer
- **PRÉVENTION DES BLESSURES** : stabilisation du bassin, gainage
- Premières informations concernant la **NUTRITION ET L'HYDRATATION**

U14 – U17

PHYSIQUE

- **FORCE** : travail avec poids du corps en U14-U15. Début du travail avec charges en U16-U17 à condition de bien maîtriser les mouvements techniques de musculation.
- **VITESSE/AGILITÉ** : capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (attention à la répartition travail/repos) + amélioration de la technique de course. En U16-U17, travailler principalement le temps de réaction, la vitesse (6 sec max. à 100%) et la fréquence gestuelle.
- **SOUPLESSE** : attention particulière lors de la 1^{ère} phase pubertaire, Ensuite, la souplesse doit permettre de maintenir le niveau acquis.
- **ENDURANCE** : à développer à partir de 1^{ère} phase pubertaire en augmentant la durée et l'intensité des séances ou par travail plus spécifique de la puissance et de la capacité aérobie.
- **ADRESSE/COORDINATION** : la coordination et la technique spécifique sont à travailler de manière spécifique partir de la puberté.
- **PRÉVENTION DES BLESSURES** : stabilisation du bassin, gainage.

CATEGORIE	A exercer	A ne pas exercer
5 à 7 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Vitesse de réaction, signaux différents (2 à 5m). - Coordination globale. - Coordination avec ballon. <p>→FUN (sous forme de jeux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Etirements. - Jeu de tête. - Endurance. - Force. - Vitesse + de 10m, de démarrage.
A SAVOIR	Courir, sauter, équilibre, ... Œil-main, œil-pied, jeux divers, ...	Hypotonicité musculaire du cou (pas en match). Manque de tonicité.
7 à 9 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Vitesse de réaction, signaux différents (5 à 6m). - Coordination globale. - Coordination avec ballon. - Approche des basics. <p>→FUN (sous forme de jeux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Etirements (cas par cas). - Jeu de tête. - Endurance. - Force. - Vitesse + de 15m, de démarrage. - Technique de course.
A SAVOIR	IDEM 5 à 7	IDEM 5 à 7 + non connaissance corporelle
9 à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Vitesse de réaction, vitesse de démarrage, sur distance 5 à 20m. - Coordination globale (enchainements) et spécifique (gestes de bases). - Endurance (jeu plus long). - Etirements (sensibiliser). - Jeu de tête (matériel adapté). <p>→FUN (sous forme de jeux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Endurance spécifique. - Force. Vitesse + de 25 m
A SAVOIR	Privilégier la qualité à la quantité.	Gérer les temps de récup : 1tps de travail → 10 tps de repos (pour la vitesse).
11 à 13 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Toutes les formes de vitesse. - Coordination spécifique (enchainements et vitesse d'exécution). - Etirements (groupes musculaires). - TECHNIQUE DE COURSE. - Force (poids du corps). <p>→ JEU</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Force avec charge. - Endurance vitesse.

A SAVOIR	Meilleure maîtrise corporelle. Tonicité intéressante.	PERIODE DE CROISSANCE.
CATEGORIE	A exercer	A ne pas exercer
13 à 17 ans	IDEM 11 à 13 ans	IDEM 11 à 13 ans + résistance (pas la réalité du match).
A SAVOIR	IDEM 11 à 13 ans	PERIODE DE CROISSANCE.