ASVHG

PROJET TECHNIQUE ET SPORTIF

U18

TECHNIQUE

1c2

A TRAVAILLER

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

Ecran retard
TAG

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 n'importe quel match

PHYSIQUE

Récupération

Gestion des blessures

Travail full body
- Explosivité
- Vitesse
- Agilité & Coordination
- Motricité
- Force

Circuit training

TACTIQUE

OFFENSIF

- Maitrise de la transition offensive
- Jeu à 2 & jeu à 3
- Relation extérieur / intérieur
- Relation intérieur / intérieur
- Jeu sans ballon

Systèmes offensifs pour défenses organisées

DÉFENSIF

Défense sur écran

Homme à homme tout terrain

Press tout terrain
Trappe / Zone

Press demi terrain

- Agressivité sur le porteur du ballon
- Aide & change / aide & reprendre
- Présence sur les lignes de passes
- Repli défensif organisé

Rotations défensives

Zones
131
212
32
23

MOTIVATION

COLLECTIVE

- Etre respectueux
- S'encourager
- Ne pas abandonner

INDIVIDUELLE

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