

Programme technique ASPAT

Catégorie U08 - Jeux analytiques

Semaine #1	Atelier 1.1	a) Changement de direction avec la semelle b) Possession de balle	
	Atelier 1.2	a) Une-deux suivi d'un tir b) Contrôle orienté et tir	
Semaine #2	Atelier 2.1	a) Coordination	b) Passe avec contrôle orienté
	Atelier 2.2	a) Feintes	b) Protection de balle et dribbles
Semaine #3	Atelier 3.1	a) Feintes	b) Système 1-3 et 1-2
	Atelier 3.2	a) Feintes	b) 1 contre 1 (#2)
Semaine #4	Atelier 4.1	a) Dribble, crochet et passe b) Amorti et tir	
	Atelier 4.2	a) 2 contre 2 (#2 - 2 buts et 4 coins) b) Possession avec un chat	
Semaine #5	Atelier 5.1	a) Jonglerie	b) Duel 3 contre 3 (#2)
	Atelier 5.2	a) Système de jeu 1+3+1+2 b) Feintes	
Semaine #6	Atelier 6.1	a) Jonglerie	b) Coordination + volé
	Atelier 6.2	a) Dribbler, arrêté avec la semelle et tir b) Duel 3 contre 3 (#2)	
Semaine #7	Atelier 7.1	a) Coordination + têtes b) Duel 1 contre 1 (#2)	
	Atelier 7.2	a) Duel 3 contre 3 (#1) b) Tir au but avec direction	
Semaine #8	Atelier 8.1	a) Dribble avec extérieur du pied + tir b) Tir au but avec dribble + feinte	
	Atelier 8.2	a) Jonglerie	b) Feintes
Semaine #9	Atelier 9.1	a) Passe aérienne suivi d'un tir avec la tête b) Tir sur réception	
	Atelier 9.2	a) Coordination suivi de volé, tête et passe au sol b) Duel 2 contre 2 (#2)	