COLLECTION KIWA • ÉDITION V2 VALIDÉE

KIWA 30

30 jours : 12 séances variées, tests et repos

ORGANISER UNE PROGRESSION SUR UN MOIS

OBSERVER.
CHOISIR.
PROGRESSER.

Des consignes courtes. Des schémas lisibles.
Une progression qui respecte le joueur.

- 12 fiches avec schémas spécifiques
- Objectifs, variantes et critères observables
- Édition validée - exercices illustrés

Contenu V2 validé par Emmanuel Kiwabonga le 10/10/2026.
Guide numérique illustré, téléchargeable et imprimable.

IDENTITÉ DU PROGRAMME

Organiser une progression sur un mois

Ce qui distingue ce guide dans la collection

POUR QUI

Joueur ayant découvert les bases ; 8–16 ans. Partenaire requis sur 4 fiches, adulte sur 3.

OBJECTIF OBSERVABLE

Adapter dosage, réception et choix à une contrainte nouvelle.

CONTENU SPÉCIFIQUE

Douze séances distinctes, deux bilans fixes et un calendrier de repos.

RYTHME INDICATIF

Trois journées techniques par semaine au maximum dans le plan ; le club peut les remplacer.

CRITÈRE DE PASSAGE

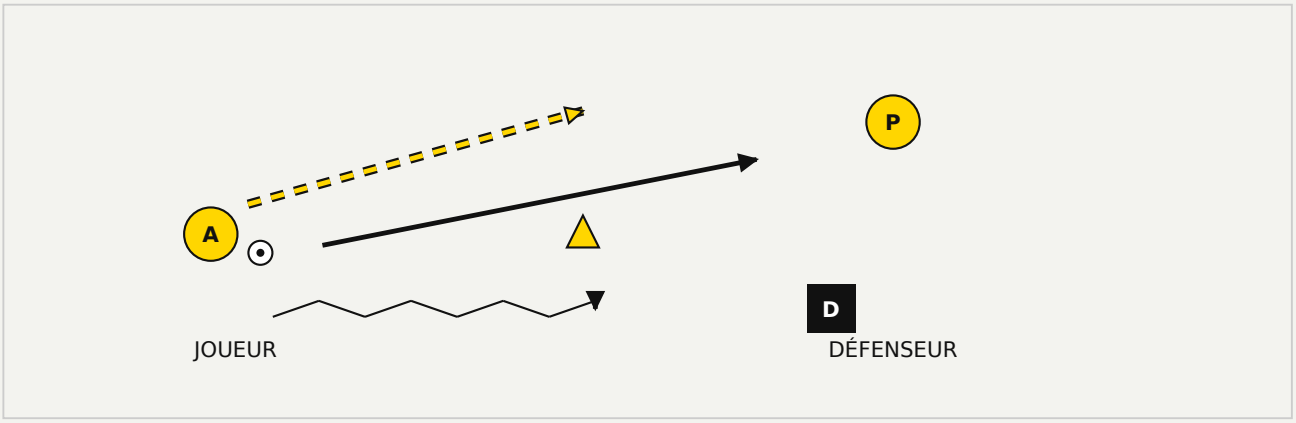
Passe à une variante quand le geste reste contrôlé sur plusieurs essais. Le score aide à observer, il ne garantit pas une progression en match.

LECTURE DES SCHÉMAS

Un code visuel commun

Noir, jaune et blanc • distinguer les rôles et les trajectoires

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



CERCLE JAUNE

A, B, C : joueurs ; P : passeur ; N : joueur neutre. Le rôle exact est donné dans chaque fiche.

CARRÉ NOIR

D : défenseur ou adversaire. Un plot ne remplace jamais un adversaire vivant dans une situation de décision.

TRIANGLE JAUNE ET PETIT BALLON

Triangle : plot. Petit cercle blanc : ballon. Trait épais : porte, cible ou but.

FLÈCHES

Trait noir continu : passe ou tir. Tirets jaunes : course sans ballon. Trait noir ondulé : conduite du ballon.

DISTANCES ET DÉCISIONS

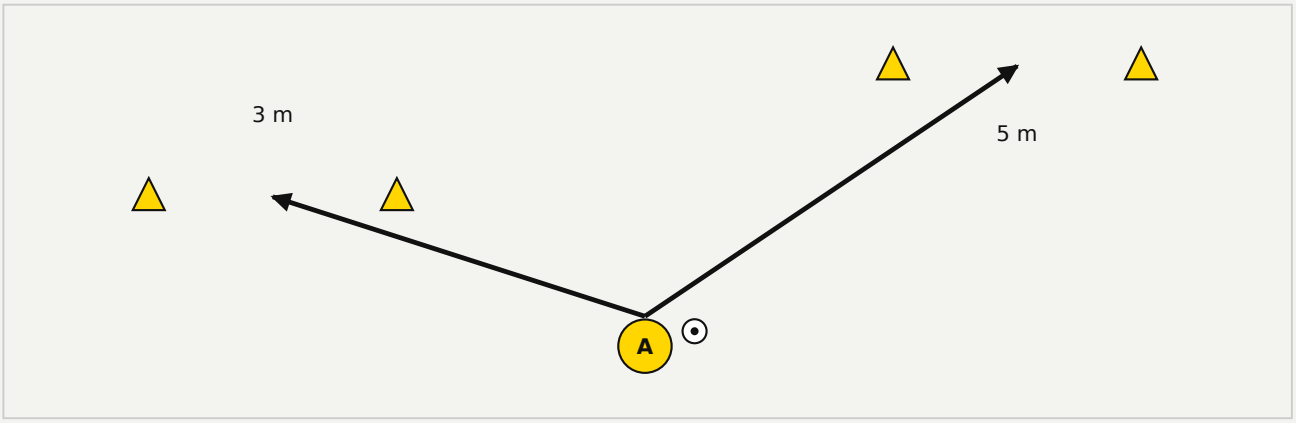
Le dessin n’est pas à l’échelle. Les dimensions sont dans l’installation. Une flèche montre une solution ; en jeu, choisis selon les espaces.

FICHE 01 / 12 • SEUL

J02 - Dosage : proche ou loin

Ajuster la force de passe à deux distances.

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



INSTALLATION

1 ballon, 4 plots : une porte de 2 m à 3 m, une autre décalée à 5 m ; dégagement de 3 m.

3 ÉTAPES

1. Alterne une passe vers la porte proche et une vers la porte éloignée.

2. Récupère à pied et replace le ballon au même départ.

3. Observe la différence de force ; garde le même pied pendant la série.

PLUS FACILE — Portes de 3 m.

PLUS DIFFICILE — Deuxième série avec l’autre pied.

DÉFI — Passes dans la bonne porte / 12.

CONSEIL — La distance change, pas la largeur de cible.

VOLUME • bloc de 8 min

2 × 6 passes ; 30 s entre essais, 60 s entre séries.