

Planification générale saison U11 / U13

LA PROGRAMMATION ANNUELLE ET OBJECTIFS DES U10 / U13 OBJECTIFS DE CETTE CATEGORIE.

Au plan individuel : Amélioration des gestes techniques par le jeu et l'exercice, acquisition des techniques de conservation individuelle en mouvement, contrôle de balle, dribble, et passes courtes. Amélioration d'autres gestes technique, feinte de corps, feinte de drible, contrôles orientés, amortis, volée, jeu de tête, passe courte en une deux. Les 6 axes sont : Équilibre et diversification des déplacements – (2) Calculs optico-moteurs – (3) Augmentation du volume de manipulation du ballon (4) Dissociation segmentaire et latéralisation – (5) Extension du champ perceptif – (6) Coordination des actions. Développement de la motricité à travers des parcours et des relais.... Et collectif : Amélioration de la conservation orientée vers l'avant Comprendre les différents rôles (attaque, défense) Amélioration dans le réseau de passe. Connaître les règles du foot à 8

Planification U11	Technique	Tactique	Physique	Aptitude
Septembre (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Conduite de balle Passe courte-moyenne	Assimiler règles du football à 8. Rôle de chacun offensivement et défensivement.	coordination (lundi ou mercredi) agilité à intégrer dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	
Octobre (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Technique défensive.	Notion d'appui soutien Remise en jeu(touche,corner,coup franc,6m)	coordination (mercredi) différenciation à intégrer dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	
Novembre Décembre (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Contrôle de balle Dribbles et feintes	Organisation de la récupération du ballon. Recherche du jeu sur les côtés	Coordination: réaction dans le travail technique Coordination Équilibre vitesse-vivacité (mercredi)	
Janvier Février (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Frappe Conduite de balle	Jeu dans le 1/3 offensif et finition Jeu dans la profondeur Jeu en appui,soutien	Coordination rythme à intégrer dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	
Mars (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Passe courte moyenne	Conservation du ballon Jeu sur les côtés	Coordination différenciation dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	
Avril (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Contrôle et enchainement	Jeu dans le 1/3 offensif et finition Occupation du terrain en phase défensive.	coordination (mercredi) réaction dans le travail technique Vitesse vivacité (mercredi)	
Mai (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Dribbles et enchainements Technique défensive.	Organisation de la récupération du ballon. Notion de marquage et démarquage	coordination (mercredi) Équilibre à intégrer dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	
Juin (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Frappe Jeu de tête et aérien	Recherche du jeu sur les côtés Appui/soutien	coordination (mercredi) rythme dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	

PROPRIETE SEANCE U11 1h30 à 2h00 de séance

jonglages	15 minutes	Coordination motricité (alternance avec/sans ballon)	20 minutes	Jeu réduit	20 minutes
Apprentissage technique			20 minutes	Match	20 minutes

Planification U13	Technique	Tactique	Physique	Mental
Septembre (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Conduite de balle Prise d'information	Rôle de chacun offensivement et défensivement. Occupation du terrain	coordination (lundi ou mercredi) Orientation à intégrer dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	Solidarité
Octobre (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Passe courte- moyenne longue	Notion de bloc équipe Remise en jeu(touche,corner,coup franc,6m)	coordination (mercredi) différenciation à intégrer dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	Confiance en soi
Novembre (X séances)	Jonglage PD,PG,tête contrôle orienté	Organisation de la récupération du ballon. Notion de marquage,démarquage	Coordination: réaction dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	Concentration
Décembre (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Dribbles et feintes	Conservation du ballon Recherche du jeu sur les côtés Démarquage en zone de finition	Coordination Équilibre dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	Communication
Janvier (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Frappe et $\frac{1}{2}$ volée jeu aérien	Jeu dans le 1/3 offensif et finition Jeu dans la profondeur Appui, soutien	Coordination rythme à intégrer dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	Attention
Février (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Conduite de balle Prise d'information	Organisation de la récupération du ballon. Notion d'appui soutien	Coordination Orientation dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	Détermination
Mars (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Passe Courte Longue	Conservation du ballon Jeu sur les côtés Notion de bloc équipe	Coordination différenciation dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	
Avril (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Contrôle orienté	Jeu dans le 1/3 offensif et finition Aide au porteur	coordination (mercredi) réaction dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	Maitrise de soi
Mai (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Dribbles et feintes	Organisation de la récupération du ballon. Notion de marquage et démarquage	coordination (mercredi) Équilibre à intégrer dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	Persévérance
Juin (X séances)	Jonglage PD,PG,tête Tir $\frac{1}{2}$ volée jeu aérien	L'attaque de la cible adverse. Recherche du jeu sur les côtés, Placer, déplacer, replacer	coordination (mercredi) rythme dans le travail technique vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	

PROPRIETE SEANCE U13 1h30 à 2h00 de séance

<u>jonglages</u>	15 minutes	<u>Coordination motricité (alternance avec/sans ballon)</u>	20 minutes	<u>Jeu réduit</u>	20 minutes
<u>Apprentissage technique</u>			20 minutes	<u>Match à Thème</u>	20 minutes