

Planification générale saison U7/U9

Planification U7/U9

	Technique	Tactique	Physique
Septembre - Octobre (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Conduite de balle Contrôle, passe courte	Assimiler règles du football à 5. Rôle de chacun offensivement et défensivement. Occupation du terrain	-coordination (mercredi) Orientation -coordination (mercredi) différenciation => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité
Novembre - Décembre (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Contrôle de base et enchaînement Dribbles et feintes	Conservation du ballon Notion de marquage,démarquage Occupation de l'espace Aide au porteur (supériorité numérique)	-Coordination: réaction -Coordination Équilibre => dans le travail technique -vitesse-vivacité (mercredi)
Janvier - Février (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Frappe de balle Conduite de ballon	Jeu dans le 1/3 offensif et finition Placement, déplacement, remplacement. Occupation de l'espace	-Coordination rythme => dans le travail technique -Coordination Orientation => dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)
Mars Avril (8 séances)	Jonglage PD,PG,tête Contrôle, passe courte Conduite de balle	Organisation de la récupération du ballon. Occupation de l'espace	-Coordination différenciation => dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi) -coordination (mercredi) réaction => dans le travail technique -vitesse-vivacité (mercredi)
Mai (9 séances) Juin (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête dribbles et feintes Frappe et demi volée	Conservation du ballon Notion de marquage et démarquage Occupation de l'espace	-coordination (mercredi) Équilibre => a intégrer dans le travail technique -coordination (mercredi) rythme => dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)

U7-U9 1h30 à 2h00 de séance

Maitrise technique (type Coerver)	20 minutes
Coordination/ vitesse-vivacité (sans ballon)	20 minutes
Jeu Scolaire (en rapport avec thème technique)	20 minutes
Match (en rapport avec thème tactique)	20 minutes

Planification générale saison U11

Planification U11

	Technique	Tactique	Physique
Septembre (9séances)	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) <i>agilité</i> => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)
Octobre (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Technique défensive.	Notion d'appui soutien Remise en jeu(touche,corner,coup franc,6m)	-coordination (<i>mercredi</i>) différenciation => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)
Novembre Décembre (15 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 (15séances)	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 => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)
Mars (8 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 (8 séances)	Jonglage PD,PG,tête Controle et enchainement	Jeu dans le 1/3 offensif et finition Occupation du terrain en phase défensive .	-coordination (<i>mercredi</i>) réaction => dans le travail technique -vitesse-vivacité(mercredi)
Mai (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Dribbles et enchainements Technique défensive.	Organisation de la récupération du ballon. Notion de marquage et démarquage	-coordination (<i>mercredi</i>) Équilibre => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)
Juin (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Frappe Jeu de tête et aérien	Recherche du jeu sur les côtés Appui/soutien	-coordination (<i>mercredi</i>) rythme => dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)

U11 1h30 à 2h00 de séance

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

Planification générale saison U13

Planification U13				
	Technique	Tactique	Physique	Mental
Septembre (9 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 => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	<i>Solidarité</i>
Octobre (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Passé courte-moyenne longue	Notion de bloc équipe Remise en jeu (touche,corner,coup franc,6m)	-coordination (<i>mercredi</i>) différenciation => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	<i>Confiance en soi</i>
Novembre (6 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)	<i>Concentration</i>
Décembre (6 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)	<i>Communication</i>
Janvier (5 séances)	Jonglage PD,PG,tête Frappe et ½ volée jeu aérien	Jeu dans le 1/3 offensif et finition Jeu dans la profondeur Appui, soutien	-Coordination rythme => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	<i>Attention</i>
Février (5 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)	<i>Détermination</i>
Mars (8 séances)	Jonglage PD,PG,tête Passé Courte Longue	Conservation du ballon Jeu sur les côtés Notion de bloc équipe	-Coordination différenciation => dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	<i>Maîtrise de soi</i>
Avril (8 séances)	Jonglage PD,PG,tête Contrôle orienté	Jeu dans le 1/3 offensif et finition Aide au porteur	-coordination (<i>mercredi</i>) réaction => dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	<i>Persévérance</i>
Mai (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Dribbles et feintes	Organisation de la récupération du ballon. Notion de marquage et démarquage	-coordination (<i>mercredi</i>) Équilibre => a intégrer dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	
Juin (9 séances)	Jonglage PD,PG,tête Tir ½ volée jeu aérien	L'attaque de la cible adverse Recherche du jeu sur les côtés Placer, déolacer, replacer	-coordination (<i>mercredi</i>) rythme => dans le travail technique -vitesse-vivacité ou endurance (mercredi)	

U11 1h30 à 2h00 de séance			
<u>jonglages</u>	15 minutes	<u>Jeu réduit</u>	20 minutes
<u>Coordination motricité (avec/sans ballon)</u>	20 minutes	<u>Apprentissage technique</u>	20 minutes
		<u>Match à thème</u>	20 minutes