

## Programmation Football U10 U11

	Développement moteur	Technique	Jeu
septembre octobre	Coordination générale Vivacité souplesse	Conduite Passe tir test jonglerie	placement (bloc équipe)
Novembre Décembre	Coordination spécifique Vivacité (feintes) souplesse	Conduite (protection) contrôle Passe	Jouer en : 2 lignes (largeur) 3 zones (couloirs)
Janvier Fevrier	Coordination générale Vivacité, souplesse agilité	Conduite, feintes + techniques défensives passes	déplacement (entre 2 lignes) replacement défensif dans sa zone <b>compensation</b>
Mars Avril	Coordination générale Vivacité, souplesse agilité	Conduite, Feinte + Contrôle, feinte + tir test jonglerie	Utilise le jeu : dans l'axe dans les couloirs
Mai juin	Coordination spécifique Vivacité souplesse	Jeu de tête  Jeu de volée	Déplacement  Replacement

## Programmation Football U12 U13

septembre		octobre	
On a le ballon			
Tactique Technique Physique	<b>Principe de maîtrise</b> (occupation du terrain,dispo) Maîtrise individuelle Coordination et souplesse	<b>Principe de progression</b> ( appui, soutien, appel) Prise de balle et passes Coordination et maîtrise des appuis	
test jonglerie			
Novembre		Décembre	
On a le ballon		On n'a pas le ballon	
Tactique Technique Physique	<b>Principe de progression</b> (jeu à 2, à 3 vers l'avant) Conduite et dribble Coordination et vivacité	<b>opposition (recul frein, cadrage porteur)</b> techniques défensives endurance	
Janvier		Février	
On a le ballon			
Tactique Technique Physique	<b>Principe de maîtrise</b> (occupation du terrain,dispo) Maîtrise individuelle Coordination et souplesse	<b>Principe de progression</b> ( appui, soutien, appel) Prise de balle et passes Coordination et maîtrise des appuis	
Mars		Avril	
On a le ballon		On n'a pas le ballon	
Tactique Technique Physique	<b>Principe de finition</b> (jeu combiné) Conduite et tirs Coordination et vivacité	<b>Principe d'opposition et récupération</b> techniques défensives endurance	
test jonglerie			
Mai		Juin	
On a le ballon			
Tactique Technique Physique	<b>Principe de maîtrise</b> (utilisation larg. et profond.) Jeu de tête et de volée Coordination et maîtrise des appuis	<b>Principe de progression</b> (jeu à 2, à 3 vers l'avant) Prise de balle... Coordination et vivacité	

## **Quelques conseils pour une bonne réalisation de vos séances et une bonne progression dans le temps de vos joueurs**

### **à chaque entraînement :**

Un maximum de ballons par joueur (gonflés avant la séance) pour avoir un ballon par joueur au mieux sinon un ballon pour 2 au minimum.

Echauffement obligatoirement avec un ballon et ne pas hésiter à faire du jeu réduit. feintes ( haut et bas du corps) à toutes les séances.

Pas de fil d attente pour les exercices ( maximum de 4/5 joueurs pas colonne).

Faire des arrêts sur image pendant les matchs d'entraînement.

### **Pendant les matchs :**

Ne pas revenir sur les défauts techniques... vous verez ça à l entraînement.

Chercher uniquement à replacer les joueurs et les encourager....

Termes à utiliser pendant les matchs

Appui (devant le porteur de balle)

Soutien (derrière le porteur de balle)

Chercher à jouer et à inculquer cette notion de plaisir à l enfant.

### **En futsal :**

Obliger la passe pour passer la ligne centrale et faire respecter les placements par ligne et par zone