

PROGRAMMATION ANNUELLE PAR OBJECTIF

CATEGORIE POUSSINS

OBJECTIFS TECHNIQUES : POUVOIR JOUER (Cycle A)

Cycle A1 / Septembre et Février, séances N°01, 02, 03, 04, 21, 22, 23 et 24

Apprentissage : Conduite, dribble et feinte (8 séances)

Cycle A2 / Octobre et Mars, séances N°05, 06, 07, 08, 25, 26, 27 et 28

Apprentissage du contrôle du ballon (8 séances)

Cycle A3 / Novembre et Avril, séances N°09, 10, 11, 12, 29, 30, 31 et 32

Apprentissage de la frappe dans la passe courte (8 séances)

Cycle A4 / Décembre et Mai, séances N°13, 14, 15, 16, 33, 34, 35 et 36

Apprentissage du contrôle orienté (8 séances)

Cycle A5 / Janvier et Juin, séances N°17, 18, 19, 20, 37, 38, 39 et 40

Enchaînement de passe (4 séances)

Apprentissage de la frappe dans le jeu de tête (4 séances)

* Toute l'année :

Découverte de tout ce que l'on peut faire avec un ballon (60 séquences de 5')

* Ne pas travailler :

Passe longue aérienne. Tir lobé.

Amorti : Cuisse et poitrine. Tacle. Volée et demi volée

OBJECTIFS TACTIQUES INDIVIDUELS : SAVOIR JOUER (Cycle B)

Cycle B1 / Septembre et Février, séances N°01, 02, 03, 04, 21, 22, 23 et 24

Apprendre à gérer l'égalité numérique en attaque (8 séances)

Cycle B2 / Octobre et Mars, séances N°05, 06, 07, 08, 25, 26, 27 et 28

Apprendre à gérer l'égalité numérique en défense (8 séances)

Cycle B3 / Novembre et Avril, séances N°09, 10, 11, 12, 29, 30, 31 et 32

Apprendre à gérer la supériorité numérique en attaque (8 séances)

Cycle B4 / Décembre et Mai, séances N°13, 14, 15, 16, 33, 34, 35 et 36

Apprendre à gérer la supériorité numérique en défense (8 séances)

Cycle B5 / Janvier et Juin, séances N°17, 18, 19, 20, 37, 38, 39 et 40

Apprendre à gérer l'infériorité numérique en attaque (4 séances)

Apprendre à gérer l'infériorité numérique en défense (4 séances)

OBJECTIFS TACTIQUES COLLECTIFS : SAVOIR JOUER ENSEMBLE (Cycle C)

Cycle C1 / Septembre et Février, séances N°01, 02, 03, 04, 21, 22, 23 et 24

Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur vers le but adverse (8 séances)

Cycle C2 / Octobre et Mars, séances N°05, 06, 07, 08, 25, 26, 27 et 28

Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone en attaque (8 séances)

Cycle C3 / Novembre et Avril, séances N°09, 10, 11, 12, 29, 30, 31 et 32

Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone en défense (8 séances)

Cycle C4 / Décembre et Mai, séances N°13, 14, 15, 16, 33, 34, 35 et 36

Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur les côtés en attaque (8 séances)

Cycle C5 / Janvier et Juin, séances N°17, 18, 19, 20, 37, 38, 39 et 40

Mon équipe a perdu le ballon, quelque soit ma place j'essaie de le récupérer (8 séances)

OBJECTIFS PHYSIQUES : TOUTE L'ANNEE

* **Spécifique coordination, avec ou sans vitesse :**

Appui, équilibre, latéralisation, souplesse et motricité

Qualité sans vitesse (20 séances)

Qualité avec vitesse (20 séances)

* **Spécifique endurance capacité :**

Aucun, le travail est effectué à travers les exercices et jeux

* **Spécifique souplesse :**

Etirement (20 séquences de 5')

* **Spécifique endurance puissance et travail de force :**

Interdits

OBJECTIFS REGLEMENTS : TOUTE L'ANNEE

* **Règlementation :**

Touches, corners et coups francs : A travers les matchs (40 séances)

Connaissance des lois du jeu : A travers les matchs (40 séances)

