

PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT U10 U11

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jonglage (des 2 pieds et de la tête)</li> <li>- Conduite de balle (des 2 pieds en insistant sur les différentes surfaces de contact) plus feintes</li> <li>- Tir (des 2 pieds en privilégiant la précision)</li> <li>- Passes (moyennes et courtes)</li> <li>- Contrôles (simples et orientés) et enchaînements</li> <li>- Dribbles et enchaînements</li> <li>- Jeu de tête (passes et tirs)</li> </ul>	<p><b>Connaître les règles du foot à 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assimiler les règles de base</li> <li>- Compréhension de la règle du hors-jeu</li> </ul> <p><b>Occupation du terrain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans la largeur</li> <li>- Dans la profondeur</li> <li>- En phase offensive et défensive</li> </ul> <p><b>Acquérir des principes de jeu simples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon équipe à la balle, j'attaque :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher le jeu sur les côtés</li> <li>- rechercher le jeu en profondeur</li> <li>- jouer ensemble</li> <li>- aide au porteur de la balle, appui/soutien (déplacement sans le ballon)</li> </ul> </li> <li>- Marquage</li> <li>- Mon équipe n'a pas la balle               <ul style="list-style-type: none"> <li>- marquage</li> <li>- défendre ensemble</li> <li>- défendre en infériorité numérique</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise des déplacements (avant et arrière)</li> <li>- Latéralisation</li> <li>- Dissociation membres inférieurs et membres supérieurs</li> <li>- Agilité</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Orientation dans l'espace</li> <li>- Endurance capacité (à travers les exercices et les jeux)</li> <li>- Vitesse de réaction, course, gestuelle</li> <li>- Souplesse à travers les exercices d'étirement (chaque séance)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechercher de la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs</li> <li>- Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play</li> <li>- Notion d'esprit d'équipe</li> <li>- Développer l'envie de vouloir toujours progresser</li> </ul>