

ECOLE DE FOOTBALL DU TANCARVILLE AC

PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT CATEGORIE PRE-DEBUTANTS U6/U7

| TECHNIQUE | TACTIQUE | PHYSIQUE | MENTAL |
|---|---|--|--|
| <p><u>TOUJOURS DE FACON LUDIQUE</u></p> <p><u>EVEIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se familiariser avec un ballon de football - -Partager le ballon (jeu collectif) - Passe à la main - Attraper le ballon à la main - Conduite de balle en ligne avec le pied fort - Conduite de balle en contournant de petits obstacles - Contrôle intérieur du pied fort - Arrêt avec la semelle - Passes courtes - Tir dans le but (courte distance) et jonglage pied fort - Remise en jeu au pied - Dribble simple (éviter cônes) - Début de travail pied faible - Jeu de tête (basique) <p>GARDIEN (au maximum tournant)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eveil au poste selon l'envie des enfants (ne pas les forcer) | <p><u>LES REGLES DU FOOT A 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Initiation/éveil aux règles de base - Initiation/éveil au rôle de chacun dans l'équipe <p><u>EVEIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A jouer collectivement - Sur les côtés - Vers l'avant <p><u>LES PRINCIPES DU JEU SIMPLE</u></p> <p><u>EVEIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nous avons la balle, j'attaque - Nous n'avons plus la balle, je défends - Jouer ensemble <p><u>GARDIEN</u> (tournant)</p> <p><u>EVEIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relance à la main sur les côtés - Relance au pied côtés/axe <p>PREPARER LES ENFANTS AUX REGLES DU FOOT A 5</p> | <p><u>ECHAUFFEMENT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eveil sous forme jeux <p><u>COORDINATION – MOTRICITE</u> (au maximum sous forme jeux)</p> <p><u>EVEIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître sa droite et sa gauche - Déplacements vers l'avant, l'arrière et latéraux (côtés) - Dissocier les membres inférieurs et supérieurs - L'équilibre (tenir sur un pied, sauter à pieds joints et cloche pieds) - L'agilité (passer dessus, dessous de petits obstacles) - La vivacité (petits jeux de courses et relais sans et avec ballon) <p><u>RECUPERATION</u></p> <p><u>EVEIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Au retour au calme - A s'hydrater | <p><u>ESPRIT</u></p> <p>* Animer au maximum de façon "bon père/mère de famille" avec un langage très simple et imagé</p> <p>* Favoriser les exercices et jeux inspirés de ceux scolaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eveil à l'esprit de groupe - Eveil à l'autonomie en particulier pour s'équiper (lacer ses chaussures, s'habiller et se déshabiller) <p><u>COMPORTEMENT</u></p> <p><u>EVEIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dire bonjour, merci, au revoir - Ecouter l'animateur - Parler sans gros mots - Etre gentil avec ses camarades - Contrôler ses pleurs, bouderies et colères - Respecter l'arbitrage - Apprendre à gagner de façon collective et mesurée - Perdre sans excès d'humeur <p>Serrer la main de ses adversaires en fin de matchs</p> |

Approbation : Membres du bureau
Diffusion : Animateurs

Affichage : Foyer du club
Archivage : Secrétariat du club

De Hervé FERNEZ oct/nov 2010
 Responsable de l'école de football