



# PROGRAMMATION ANNUELLE



## U10 ET U11

#SOLIDARITÉ

#ENTRAIDE

#SOUTIEN

**TOUT EST LA!**

**CLUB  
LIEU  
DE  
VIE**

#PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

- Santé
- Engagement Citoyen
- Environnement
- Fair-play
- Règles du Jeu & Arbitrage
- Culture Foot

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – Septembre

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)	Réduire l'espace et le mouvement Se replacer sur l'axe ballon/but
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible - S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) - Se déplacer pour libérer une zone de terrain pour un autre partenaire</p>	<p>Cadrer sur le temps de passe pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interdire la prise de vitesse</li> <li>- réduire la prise d'information</li> </ul> <p>- orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct</p> <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p>
Moyens techniques	<p>Les passes courtes</p> <p>Les prises de balles et enchaînements</p>	<p>Les duels</p> <p>Jeu de corps (le contre, la charge)</p>
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – Octobre

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance pour finir l'action	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) - Tenter / Oser - Utilisation du corps obstacle</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Occuper la zone de finition en nombre en coordonnant les déplacements - Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein)</p> <p><u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer, inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Les conduites</p> <p>Les dribbles</p> <p>Les tirs</p>	Jeu de corps (le contre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – Novembre

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Retrouver l'équilibre Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR</u> : Prendre et donner en mouvement - Fixer et donner - Etre orienté dans le sens du jeu</p> <p><u>NON PORTEUR - ETRE VU</u> : Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner - Prendre de la vitesse (notamment en trouvant un joueur entre les lignes) - Appel de balle d'un partenaire qui me regarde - Se déplacer pour libérer une zone de terrain pour un autre partenaire</p>	<p>Cadrer sur le temps de passe</p> <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p> <p>Récréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)</p>
Moyens techniques	<p>Les conduites</p> <p>Les passes courtes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	<p>Les duels</p> <p>Jeu de corps (le contre, la charge)</p>
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – Décembre

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Changer de rythme dans le jeu (temps fort – temps faible)	Réduire l'espace et le mouvement Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) - Etre orienté pour jouer vers l'avant - Recherche du joueur lancé</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Augmenter le nombre de partenaires disponibles - L'appel déclenche la passe - Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels - Permuter afin de perturber l'adversaire</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein)</p> <p><u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Les dribbles et enchaînements Transversales Déviations, remises</p>	<p>Les duels Jeu de corps (le contre, la charge)</p>
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – Janvier

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Réaction à la perte Empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible (appel + visibilité) - Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu - Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs (appel - appui - soutien) - Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu</p>	<p>Cadrer sur le temps de passe pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interdire la prise de vitesse</li> <li>- réduire la prise d'information</li> </ul> <p>- orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct</p> <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p>
Moyens techniques	<p>Les prises de balles et enchaînement</p> <p>Les passes courtes</p>	<p>Les duels</p> <p>Jeu de corps (le contre, la charge)</p>
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – Février

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Marquer	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<p><b>PORTEUR :</b> Masquer ses intentions (tromperie) - Tenter / Oser Etre orienté par rapport à la passe ou au tir à réaliser - Coordonner l'appel et la passe</p> <p><b>NON PORTEUR :</b> Occuper la zone de finition - Accentuer l'incertitude de la défense - Se placer pour conclure l'action - Anticiper le tir - Arriver lancé devant le but pour couper les trajectoires - Voir le ballon et le but</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein)</p> <p><b>Ne pas subir :</b> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Enchaînements + tirs Les centres Jeu de volée et ½ volée</p>	<p>Les duels Jeu de corps (le contre, la charge)</p>
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – MARS

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)	Réduire l'espace et le mouvement Se replacer sur l'axe ballon/but Défendre en permanence l'axe ballon/but
Règles d'actions individuelles	<u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté  <u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible - S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) - Se déplacer pour libérer une zone de terrain pour un autre partenaire	Cadrer sur le temps de passe pour : - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information - orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct  Couvrir et fermer les angles de passes
Moyens techniques	Les passes courtes Les prises de balles et enchaînements	Les duels Jeu de corps (le contre, la charge)
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – AVRIL

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone jouer dans une autre	Réduire l'espace et le mouvement Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR:</u> Créer des points de fixation - Utiliser les feintes pour éliminer</p> <p><u>NON PORTEUR:</u> Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel - Prise de vitesse (joueur lancé) - Dédoublement</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein)</p> <p><u>Ne pas subir:</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Les conduites</p> <p>Les dribbles</p> <p>Passes</p> <p>Transversales</p>	<p>Les duels</p> <p>Jeu de corps (le contre, la charge)</p>
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – MAI



Phases de jeu	Conserver Progresser
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes</p> <p><u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner - Etre orienté dans le sens du jeu - Se positionner entre les lignes - Prendre de la vitesse (notamment en trouvant un joueur entre les lignes)</p>
Moyens techniques	Les conduites Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U10-U11 – JUIN

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance pour finir l'action
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) - Tenter / Oser - Utilisation du corps obstacle</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Occuper la zone de finition en nombre en coordonnant les déplacements - Arriver lancé devant le but pour couper les trajectoires</p>
Moyens techniques	<p>Les conduites Les dribbles Les tirs</p>
Moyens athlétiques	PSYCHOMOTRICITE
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>