



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"> - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information <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 enchainements 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"> - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information <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>PORTEUR : 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>NON PORTEUR : 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>Ne pas subir : 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	<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"> - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information <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 – 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>