

PROGRAMMATION ANNUELLE PAR CYCLE DES 18 ANS ET SENIORS

M O I S	S E A N C E N°	M O I S	S E A N C E N°	VOULOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	PHYSIQUE SPECIFIQUE	POUVOIR JOUER TECHNIQUE	POUVOIR JOUER ENSEMBLE	SAVOIR JOUER	POUVOIR ET SAVOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	SAVOIR JOUER ENSEMBLE	
				ECHAUFFEMENT <i>Prise en main du groupe</i> Temps : 15'	RECUPERATION <i>Assouplissement</i> Temps : 05'	EXERCICE <i>Amélioration athlétique spécifique</i> Temps : 15'	EXERCICE : (Cycle A) <i>Amélioration technique spécifique au poste</i> Temps : 20'	EXERCICE : (Cycle B) <i>Amélioration technique des relations entre les joueurs</i> Temps : 20'	EXERCICE : (Cycle C) <i>Amélioration tactique individuelle spécifique au poste</i> Temps : 30'	JEU PAR ZONE : (Cycle D) <i>Application de la tactique individuelle sous forme jouée</i> Temps : 30'	RECUPERATION <i>Assouplissement</i> Temps : 05'	MATCH : (Cycle E) <i>Apprentissage tactique collectif</i> Temps : 20'	
S e p t e m b r e	1	F é v r i e r	41	Libre : Enchaîner des gestes techniques	Etirement	Vitesse : Explosive Appels, finition	Conduite, dribble et feinte : Refaire les gammes	Animation off. à 5, fixation sur un côté pour jouer axe			Etirement	7c7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre	
	2		42	Parcours : Appui et technique en circuit avec passe et va	Etirement				3c3 sur 1 but. Déf., Relancer dans couloir / Att., empêcher la relance	3c3.Tournoi. 2 zones en largeur. Tout le monde attaque et défend	Etirement	7c7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant non attaquant	
	3		43	Pieds : Gérer deux situations dans le même jeu	Etirement	Vitesse : Réaction Symétrie, sonore	Conduite, dribble et feinte : 1c1 face au but. Franchir ligne	Animation off. à 3, utilisation du couloir pour centrer			Etirement	7c7. Récupérer le ballon dans zone défensive pour pouvoir frapper au but	
	4		44	Taureau : 5c2 Dans zone	Etirement				3c3 sur 1 but. Att., utiliser le couloir / Déf., empêcher la progression	7c7. 2 zones en largeur. Suivre son adversaire dans l'autre zone	Etirement	7c7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant non attaquant	
	5		45	Enchaînement : Passe, contrôle au poste en circuit	Etirement	Vitesse : Spécifique Sprints, finition	Conduite, dribble et feinte : 1c1 face au but. Franchir 2 portes	Animation off. à 3, fixation dans un couloir pour jouer axe				Etirement	7c7. Attendre les partenaires ou faire tourner le jeu si pas de déséquilibre.
	6		46	Mains : Communication entre joueurs	Etirement				3c3 sur 1 but. Att., utiliser l'axe / Déf., protéger le but	8c8. 3 zones en largeur. Utilisation et protection de sa zone défensive	Etirement	7c7. Avoir toujours une solution en soutien pour conserver le ballon	
	7		47	Libre : Enchaîner des passes longues au sol	Etirement	Vitesse : Maximale Appels, relation	Conduite, dribble et feinte : 1c1 dos au but. Franchir 2 portes	Animation off. à 4, fixation sur un côté pour jouer couloir opposé				Etirement	7c7. Conserver le ballon en utilisant la supériorité numérique
	8		48	Parcours : Appui et technique en circuit	Etirement				3c3 sur 1 but. Att., utiliser l'axe / Déf., empêcher la progression	7c7. 3 zones en largeur. Utilisation et protection de sa zone	Etirement	7c7. Conserver ou déséquilibrer en utilisant les couloirs	
O c t o b r e	9	M a r s	49	Pieds : Marquer dans 1 but avec gardien ou 2 sans	Etirement	Force : Pliométrie Ateliers	Efficacité défensive : Interception de passe dans axe ou couloir	Animation off. à 3, aider sur un côté à créer une situation de centre			Etirement	7c7. Fixer un espace pour jouer sur un autre	
	10		50	Taureau : 5c2 Attaquants fixes	Etirement				2c3 sur 1 but. Presser dans zone couloir pour relancer intérieur	7c7. 2 zones en longueur. Presser dans zone couloir pour relancer	Etirement	7c7. Rechercher à l'opposé un joueur libre	
	11		51	Enchaînement : Mouvement après ou avant une passe	Etirement	Vitesse : Explosive Sprints, dissociation	Efficacité défensive : Récupération du ballon devant adversaire	Animation off. à 3, aider plein axe à créer une situation de frappe			Etirement	7c7. Rechercher à l'opposé un joueur libre	
	12		52	Mains : Conservation, égalité numérique	Etirement				3c3 sur 1 but. Presser dans zone couloir pour relancer en supériorité numérique	7c7. 4 zones défensives+1 milieu. En zone déf., défendre en égalité numérique	Etirement	7c7. Fixer un espace pour jouer sur un autre	
	13		53	Libre : Enchaîner des jongleries et des passes	Etirement	Vitesse : Réaction Intervilles	Efficacité défensive : Interception de passe dans couloir ou axe	Animation off. à 3, aider sur un côté à créer une situation de frappe dans l'axe			Etirement	7c7. Donner à un joueur libre en attaque	
	14		54	Parcours : Appui et technique en circuit	Etirement				3c3 sur 1 but. Presser dans zone axe pour relancer en égalité numérique	8c8. 3 zones en largeur. Aider les défenseurs à relancer	Etirement	7c7. Donner à un joueur libre en attaque	
	15		55	Pieds : Passe à 10	Etirement	Vitesse : Spécifique Appels, relation	Efficacité défensive : Récupération du ballon devant adversaire	Animation off. à 3, aider plein axe à trouver une situation de frappe			Etirement	7c7. Prendre l'espace libre en attaque	
16	56	Taureau : 4c1 Passe et va	Etirement				3c3 sur 1 but. Presser dans zone axe pour contre-attaquer en supériorité numérique	7c7. 2 zones en largeur. Presser en zone défensive pour contre-attaquer	Etirement	7c7. Donner à un joueur libre en attaque			
N o v e m b r e	17	A v r i l	57	Enchaînement : Refaire les gammes sur contrôles	Etirement	Vitesse : Maximale Duel, relais	Efficacité offensive : Une-deux, frappe	Animation off. à 4, libérer le couloir en attaque pour joueur qui centre			Etirement	7c7. Prendre l'espace libre en attaque sur les côtés pour centrer	
	18		58	Mains/Pieds : Rechercher le jeu long	Etirement				2c1 sur 1 but. Att., utiliser la sup. numé. / Déf., pousser les att. à la faute	7c7. 2 zones en largeur. Remplacement dans zone défensive	Etirement	7c7. Donner en attaque sur les côtés pour centrer	
	19		59	Libre : Enchaîner des passes de changements de direction	Etirement	Force : Isométrie Ateliers	Efficacité offensive : Conduite, frappe. Compétition sur la rentabilité	Animation off. à 4, libérer l'axe en attaque pour joueur qui pénètre			Etirement	7c7. Prendre l'espace libre en attaque sur les côtés pour frapper	
	20		60	Parcours : Appui et technique en circuit	Etirement				2c2 sur 1 but. Att., utiliser la sup. numé. / Déf., attendre le retour d'un partenaire	7c7. 2 zones en largeur. Se déplacer et placer en fonction du nombre de joueurs	Etirement	7c7. Donner en attaque sur les côtés pour rechercher une sup. numérique	
	21		61	Pieds : Conservation, en supériorité numérique	Etirement	Vitesse : Explosive Appels, relation	Efficacité offensive : Contrôle orienté, frappe	Animation off. à 3, libérer le couloir en attaque pour joueur qui centre			Etirement	7c7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant non attaquant	
	22		62	Taureau : 3c1 Dans zone	Etirement				2c2 sur 1 but. Att., utiliser la sup. numé. / Déf., attendre le retour d'un partenaire	7c7. 3 zones en largeur. Se déplacer et replacer en fonction du ballon	Etirement	7c7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant en jeu libre	
	23		63	Enchaînement : Une-deux	Etirement	Vitesse : Réaction Duel, sonore	Efficacité offensive : Conduite, dribble, frappe	Animation off. à 4, libérer l'axe pour mettre un joueur en situation de frappe			Etirement	7c7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre	
24	64	Mains : Fixer un espace pour marquer de l'autre	Etirement				2c3 sur 1 but. Att., utiliser la sup. numé. / Déf., attendre le retour d'un partenaire	7c7. 3 zones en largeur et longueur. Se déplacer / replacer en fonction du ballon	Etirement	7c7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant non attaquant			
D é c e m b r e	25	M a i	65	Libre : Enchaîner des gestes techniques	Etirement	Vitesse : Spécifique Sprints, récupération	Jeu de tête : 1c1. Tournoi	Animation off. à 6, relancer de la partie défensive pour rechercher un centre			Etirement	7c7. Conserver ou déséquilibrer en prenant de la largeur	
	26		66	Parcours : Appui et technique en circuit croisé	Etirement				3c2 sur 1 but. Att., rechercher le partenaire laissé libre dans l'intervalle	8c8. 3 zones en largeur. Rechercher la supériorité numérique dans les zones	Etirement	7c7. Conserver ou déséquilibrer en utilisant un joueur libre	
	27		67	Mains/Pieds : Conservation, égalité numérique	Etirement	Vitesse : Maximale Marquer ou sauver	Jeu de tête : Couper la trajectoire au 1er poteau	Animation off. à 6, relancer de la partie défensive pour rechercher une frappe			Etirement	7c7. Conserver ou déséquilibrer en prenant toutes les zones en attaque	
	28		68	Taureau : 4c1 Attaquants fixes	Etirement				3c2 sur 1 but. Att., déstabiliser partenaire par des appels dans le dos	8c8. 3 zones en longueur. Rechercher la supériorité numérique dans les zones	Etirement	7c7. Conserver ou déséquilibrer en utilisant la zone défensive	
	29		69	Enchaînement : Aider le porteur du ballon	Etirement	Force : Pliométrie Ateliers	Jeu de tête : Couper la trajectoire au 2ème poteau	Animation off. à 7, relancer de la partie défensive pour rechercher un centre			Etirement	7c7. Fixer un espace pour jouer sur un autre	
	30		70	Parcours : Appui et technique en circuit	Etirement				1c2 sur 1 but. Att., éviter le retour des adversaires	8c8. 3 zones en largeur. Rechercher le soutien des milieux	Etirement	7c7. Fixer un espace pour jouer sur un autre	
	31		71	Libre : Enchaîner des jongleries au sol puis debout	Etirement	Vitesse : Explosive Appels, relation	Jeu de tête : Duel entre équipes	Animation off. à 4, relancer de la partie défensive pour rechercher une frappe			Etirement	7c7. Fixer un espace pour jouer sur un autre	
32	72	Parcours : Appui et technique en circuit croisé	Etirement				2c3 sur 1 but. Att., éviter le retour des adversaires	9c9. 3 zones en largeur. Rechercher le soutien des milieux	Etirement	7c7. Rechercher à l'opposé un joueur libre			
J a n	33	J u i n	73	Pieds : Passe en arrière interdite	Etirement	Vitesse : Réaction Adaptation, visuel	Jeu de volée, 1/2 volée : Refaire les gammes	Animation off. à 3, prendre l'espace libre sur un côté pour centrer			Etirement	7c7. Prendre l'espace libre en attaque	
	34		74	Taureau : 3c1 Passe et va	Etirement				2c1 sur 1 but. Déf., pousser les att. à la faute dans zone axe et couloir	10c10. 4 zones défensives+1 milieu. Défendre en inf. numé. dans les zones	Etirement	7c7. Donner à un joueur libre en attaque	
	35		75	Enchaînement : Passe, contrôle et va en circuit	Etirement	Vitesse : Spécifique Appels, relation	Jeu de volée, 1/2 volée : Reprise de face	Animation off. à 3, prendre l'espace libre dans l'axe pour frapper			Etirement	7c7. Donner à un joueur libre en attaque	
36	76	Mains/Pieds : Conservation,	Etirement				3c2 sur 1 but. Déf., pousser les	9c9. 3 zones en largeur. Défendre	Etirement	7c7. Prendre l'espace libre			

v i e r	37 38 39 40	u i n	77 78 79 80	égalité numérique					attaquants à la faute dans zone axe	en inf. numé. dans les zones		en attaque
				Libre : Enchaîner des frappes de la tête	Etirement	Vitesse : Maximale Appels, relation	Jeu de volée, 1/2 volée : Reprise sur remise	Animation off. à 5, prendre l'espace libre sur un côté pour centrer			Etirement	7c7. Donner en attaque sur les côtés pour centrer
				Mains : Foot Américain	Etirement				3c2 sur 1 but. Déf., s'adapter à un changement de jeu	8c8. 3 zones en longueur. Défendre en inf. numé. dans les zones	Etirement	7c7. Prendre l'espace libre en attaque sur les côtés pour frapper
				Mains/Pieds : Déséquilibrer l'adversaire	Etirement	Force : Isométrie Ateliers	Jeu de volée, 1/2 volée : Reprise sur centre	Animation off. à 4, prendre l'espace laissé libre côté opposé pour frapper			Etirement	7c7. Donner en attaque sur les côtés pour rechercher une sup. numérique
				Taureau : 4c2. Attaquants fixes	Etirement				2c3 sur 1 but. Déf., récupérer le ballon après une mauvaise relance	9c9. 3 zones en largeur. Défendre en sup. numé. dans les zones	Etirement	7c7. Rechercher une sup. numérique dans couloir