

PROGRAMMATION ANNUELLE PAR CYCLE DES BENJAMINS

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	SAVOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	SAVOIR JOUER ENSEMBLE
				ECHAUFFEMENT <i>Prise en main du groupe</i> Temps : 10'	RECUPERATION <i>Maniement du Ballon</i> Temps : 05'	EXERCICE / RELAIS <i>Amélioration athlétique spécifique</i> Temps : 15'	EXERCICE : (Cycle A) <i>Apprentissage technique</i> Temps : 20'	EXERCICE : (Cycle B) <i>Apprentissage tactique individuel</i> Temps : 20'	RECUPERATION <i>Assouplissement</i> Temps : 05'	MATCH : (Cycle C) <i>Apprentissage tactique collectif</i> Temps : 20'
S e p t e m b r e	1	F é v r i e r	#	Mains : Passe à 10 en supériorité numérique	Geste technique	Vitesse explosive -10m : Appel dans le dos du déf.	Conduite, dribble et feinte : Enchaînement, refaire les gammes	Gestion off. en égalité numérique : 1c Tournoi. Stop ball	Etirement	9c9. Occupation des zones défensives latérales en situation offensive
	2		#	Jonglerie : Pieds	Equilibre du ballon	Coordination : Parcours sans duel Eviter obstacles	Conduite, dribble et feinte : Refaire les gammes face à adversaire raisonn	Gestion off. en égalité numérique : 2c Tournoi. Stop ball	Etirement	9c9. Occupation des zones dans la partie offensive en situation offensive
	3		#	Pieds : Traverser puis marquer dans 2 buts sans gardien	Se lever le ballon	Vitesse de réaction -10m : Courses après signal visuel	Conduite, dribble et feinte : Eliminer un adversaire pour frapper au but	Gestion off. en égalité numérique : 3c Départ des att. 2 faces, 1 dos au but	Etirement	9c9. Occupation de la partie offensive en situation offensive
	4		#	Jeu pré-sportif : Ballon garde	Geste technique	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Eviter obstacles et adversaire	Conduite, dribble et feinte : Conserver et éliminer un adversaire pour marquer	Gestion off. en égalité numérique : 3c Tournoi. Stop ball	Etirement	9c9. Occupation des zones en situation offensive
O c t o b r e	5	M a r s	#	Parcours : Appuis et technique en circulation	Equilibre du ballon	Vitesse explosive -10m : Appel pour solliciter un une-deux	Passé courte et contrôle : Passe dans les pieds après un contrôle orienté	Gestion déf. en égalité numérique : 1c Tournoi. Récupérer et contre attaquer	Etirement	9c9. Délaisser la zone latérale défensive inaccessible à l'adversaire
	6		#	Taureau : 4c1. Fixe	Se lever le ballon	Coordination : Parcours sans duel Eviter obstacles et adversaire	Passé courte et contrôle : Passe dans l'intervalle après un contrôle orienté	Gestion déf. en égalité numérique : 1c Départ du déf. face à l'att.	Etirement	9c9. Occupation de la partie défensive en situation défensive
	7		#	Mains/Pieds : Foot hocke Marquer de la tête	Geste technique	Vitesse de réaction -10m : Duel, après un signal sonore	Enchaînement passe et contrôle : Animation offensive à trois pour frapper	Gestion déf. en égalité numérique : 2c Départ des déf. face au att.	Etirement	9c9. Adaptation rapide en délaissant la zone latérale défensive inaccessible
	8		#	Jonglerie : Libre	Equilibre du ballon	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Eviter obstacles	Enchaînement passe et contrôle : Animation offensive à trois pour cent	Gestion déf. en égalité numérique : 3c Départ des déf. 2 faces, 1 dos aux att.	Etirement	9c9. Délaisser la zone latérale opposée inaccessible à l'adversaire
N o v e m b r e	9	A v r i l	#	Pieds : Stop ball	Se lever le ballon	Vitesse explosive -10m : Appel dans le dos du partenaire	Jeu de tête : Duel entre équipe sur passe de la tête	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ d'un att. face au déf.	Etirement	9c9. Prendre de la profondeur vers le but adverse
	10		#	Jeu pré-sportif : Le sauve ballon	Geste technique	Coordination : Parcours sans duel Appuis : Equilibre latéral	Jeu de tête : Couper la trajectoire du ballon au 1er poteau	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ des att. l'un à côté de l'autre	Etirement	9c9. Rechercher un joueur en profondeur vers le but adverse
	11		#	Parcours : Circuit technique	Equilibre du ballon	Vitesse de réaction -10m : Duel, avec adaptation en symétrie	Jeu de tête : Remise pour mettre un partenaire en situation de frappe	Gestion off. en sup. numérique : 2c1 Départ des att. l'un à côté de l'autre	Etirement	9c9. Jouer et donner des solutions vers l'avant
	12		#	Taureau : 3c1. Passe et va	Se lever le ballon	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Appuis : Fréquence avant	Jeu de tête : Couper la trajectoire du ballon au 2ème poteau	Gestion off. en sup. numérique : 3c2 Départ de deux att. face aux déf.	Etirement	9c9. Rechercher un joueur en profondeur vers le but adverse
D é c e m b r e	13	M a i	#	Mains : Jeu sans ballon	Geste technique	Vitesse explosive -10m : Appel pour recevoir un centre.	Geste défensif : Apprentissage du tacle de récupération	Gestion déf. en sup. numérique : 1c2 Départ d'un déf. à côté de l'att.	Etirement	9c9. Rechercher un joueur sur les côtés dans la partie défensive
	14		#	Jonglerie : Brésilienne	Equilibre du ballon	Coordination : Parcours sans duel Appuis : Equilibre avant	Geste défensif : Récupération du ballon dans les pieds de l'adversaire	Gestion déf. en sup. numérique : 1c2 Départ d'un déf. sur le côté de l'att.	Etirement	9c9. Prendre de la largeur dans la partie défensive
	15		#	Pieds : Marquer dans 2 buts avec 1 seul gardien	Se lever le ballon	Vitesse de réaction -10m Duel, après un signal visuel	Passé tendue : Apprentissage du geste	Gestion déf. en sup. numérique : 1c Départ des déf. face à l'att.	Etirement	9c9. Rechercher un joueur sur les ailes dans la partie offensive
	16		#	Jeu pré-sportif : Chasse aux buts	Geste technique	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Appuis : Equilibre avant	Passé tendue : Mettre un partenaire en situation de frappe	Gestion déf. en sup. numérique : 2c Départ des déf. face aux att.	Etirement	9c9. Rechercher un joueur dans la partie offensive
J a n v i e r	17	J u i n	#	Parcours : Circuit technique	Equilibre du ballon	Vitesse explosive -10m Faux appel pour libérer espace	Efficacité offensive Frappe coup du pied face au but	Gestion off. en inf. numérique : 1c Eviter le retour des déf.	Etirement	9c9. Structurer une attaque placée en utilisant la relance de derrière
	18		#	Taureau : 6c2. Fixe	Se lever le ballon	Coordination : Parcours sans duel Appuis : Fréquence avant	Efficacité offensive Frappe brossée face au but	Gestion off. en inf. numérique : 2c Savoir utiliser le soutien	Etirement	9c9. Structurer une attaque placée en recherchant le jeu à l'intérieur
	19		#	Mains : Marquer dans 2 buts sans gardien	Geste technique	Vitesse de réaction -10m Duel, après un signal sonore	Jeu de volée, de demi volée Apprentissage face au but	Gestion déf. en inf. numérique : 2c Départ du déf. à côté d'un att.	Etirement	9c9. Récupérer individuellement le ballon qu'on a perdu
	20		#	Jonglerie Tête	Equilibre du ballon	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Appuis : Fréquence latérale	Jeu de volée, de demi volée Apprentissage des acrobaties	Gestion déf. en inf. numérique : 3c Départ des déf. face aux att.	Etirement	9c9. Récupérer le ballon en effectuant un pressing à deux