

PROGRAMMATION ANNUELLE PAR CYCLE DES DEBUTANTS

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	SAVOIR JOUER ENSEMBLE	SAVOIR JOUER	PHYSIQUE SPECIFIQUE	SAVOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	SAVOIR JOUER ENSEMBLE
				ECHAUFFEMENT <i>Prise en main du groupe</i> Temps : 10'	RECREATION <i>Maniement du Ballon</i> Temps : 05'	JEU PRE-SPORTIF <i>Découverte des notions de rôles</i> Temps : 10'	EXERCICE : (Cycle A) <i>Découverte technique</i> Temps : 10'	RELAIS <i>Développer la motricité et la coordination</i> Temps : 10'	TOURNOI/DUEL : (Cycle B) <i>Découverte tactique individuelle</i> Temps : 10'	RECREATION <i>Maniement du Ballon</i> Temps : 05'	MATCHS : (Cycle C) <i>Découverte de la notion d'équipe</i> Temps : 2x10'
S e p t e m b r e	1	F é v r i e r	21	5c5. Toucher 1 cône dans zone	Geste technique	Balle au capitaine	Découverte de la maîtrise et conduite du ballon sans obstacle	Eviter obstacles sans duel	1cl. 2 buts sans gardien	Se lever le ballon	Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur vers le but adverse
	2		22	5c5. Traverser 2 buts sans gardien	Jonglerie	L'horloge	Découverte de la maîtrise et conduite du ballon sans obstacle	Eviter obstacles avec duel	1c1. 4 buts (2 en face 2) sans gardien	Equilibre du ballon	Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur vers le but adverse
	3		23	5c5. Traverser 1 but sans gardien	Geste technique	Le Béret but	Découverte de la maîtrise et conduite du ballon sans obstacle	Appuis : Fréquence avant sans duel	1cl. Stop ball.	Se lever le ballon	Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur vers le but adverse
	4		24	5c5. Marquer dans 1 but avec gardien	Jonglerie	Chasse aux buts	Découverte de la maîtrise et conduite du ballon sans obstacle	Eviter obstacles et adversaire avec duel	1cl. 2 buts avec gardien	Equilibre du ballon	Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur vers le but adverse
O c t o b r e	5	M a r s	25	5c5. Marquer dans 2 buts sans gardien	Geste technique	L'épervier	Découverte de la maîtrise et conduite du ballon avec obstacles	Appuis : Fréquence latéral sans duel	2cl. Stop ball. Départ des att. l'un derrière l'autre	Se lever le ballon	Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur les côtés en attaque
	6		26	5c5. Marquer dans 2 buts avec un seul gardien	Jonglerie	Pile ou face	Découverte de la maîtrise et conduite du ballon avec obstacles	Appuis : Equilibre latéral avec duel	2cl. Stop ball. Départ d'un att. sur ligne de but adverse	Equilibre du ballon	Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur les côtés en attaque
	7		27	5c5. Marquer à la main dans 1 but avec gardien	Geste technique	Le sauve ballon	Découverte de la maîtrise et conduite du ballon avec obstacles	Appuis : Fréquence arrière sans duel	2cl. Stop ball. Départ des att. l'un à coté de l'autre	Se lever le ballon	Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur les côtés en attaque
	8		28	5c5. Marquer dans 1 but sans gardien	Jonglerie	Le délivre joueur	Découverte de la maîtrise et conduite du ballon avec obstacles	Dissociation: 2 pieds avec duel	2c1 sur 2 buts. Départ des att. l'un derrière l'autre	Equilibre du ballon	Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur les côtés en attaque
N o v e m b r e	9	A v r i l	29	5c5. Traverser 1 but sans gardien ou 1 porte	Geste technique	Les provisions	Découverte du dribble. Changement de direction par un crochet intérieur	Eviter obstacles et adversaire sans duel	1c2. Stop ball. Départ des déf. l'un à coté de l'autre	Se lever le Ballon	Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant
	10		30	5c5. Traverser ligne de but	Jonglerie	1-2-3 soleil	Découverte du dribble. Changement de direction par une feinte de corps	Appuis : Fréquence avant avec duel	1c2. Stop ball. Départ d'un déf. derrière l'att.	Equilibre du ballon	Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant
	11		31	5c5. Gagne terrain à la main	Geste technique	A chacun sa maison	Découverte du dribble. Changement de direction par un râteau	Appuis : Equilibre avant sans duel	1c2 sur 2 buts sans gardien. Départ des déf. l'un à coté de l'autre	Se lever le ballon	Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant
	12		32	5c5. Marquer dans 1 but avec gardien ou 1 porte	Jonglerie	Jeu des chiffres	Découverte du dribble. Changement de direction par un double contact	Appuis : Equilibre arrière avec duel	1c2. Stop ball. Départ d'un déf. sur ligne de but adverse	Equilibre du ballon	Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu et je deviens attaquant
D é c e m b r e	13	M a i	33	5c5. Traverser ligne de but ou ligne de touche	Geste technique	A nous les ballons	Découverte de la passe courte. Acquisition du geste	Appuis : Equilibre latéral sans duel	2c2. Stop ball.	Se lever le Ballon	Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone en attaque
	14		34	5c5. Marquer dans 1 but avec g. ou toucher cône	Jonglerie	Ballons chasseurs	Découverte de la passe courte. Acquisition du geste	Appuis : Fréquence latéral avec duel	2c2. 2 buts avec gardien	Equilibre du ballon	Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone en attaque
	15		35	5c5. Marquer dans 1 but avec gardien ou 2 sans	Geste technique	Tèque football	Découverte de la passe courte. Précision et dosage	Appuis : Equilibre arrière sans duel	2c2. 4 buts (2 en face 2) sans gardien	Se lever le Ballon	Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone en attaque
	16		36	5c5. Marquer dans 1 but avec g. ou toucher cône	Jonglerie	Ballon couloir	Découverte de la passe courte. Précision et dosage	Dissociation: 2 pied: avec duel	2c2. 6 buts (3 en face 3) sans gardien	Equilibre du ballon	Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone en attaque
J a n v i e r	17	J u i n	37	5c5. Marquer dans 2 buts avec gardien	Geste technique	Ballon quille	Découverte du contrôle. Blocage	Dissociation: 2 pied: sans duel	3c1. Stop ball. Départ des att. l'un à coté de l'autre	Se lever le Ballon	Mon équipe a perdu le ballon, quelque soit ma place j'essaie de le récupérer
	18		38	5c5. Marquer dans 1 but avec g. ou traverser 2 sans	Jonglerie	Ballon garde	Découverte du contrôle. Blocage	Appuis : Fréquence arrière avec duel	3c1 sur 3 buts sans gardien. Départ des att. l'un à coté de l'autre	Equilibre du ballon	Mon équipe a perdu le ballon, quelque soit ma place j'essaie de le récupérer
	19		39	5c5. Marquer à la main dans 1 but avec gardien	Geste technique	Vider et remplir les maisons	Découverte du contrôle. Semi-blocage	Dissociation: Main piec sans duel	3c1 sur 2 buts sans gardien. Départ des att. l'un à coté de l'autre	Se lever le Ballon	Mon équipe a perdu le ballon, quelque soit ma place j'essaie de le récupérer
	20		40	5c5. Traverser 2 buts sans gardien	Jonglerie	Le dernier des footballeurs	Découverte du contrôle. Semi-blocage	Appuis : Equilibre avan avec duel	3c2. Stop ball. Départ d'un att sur ligne de but advers	Equilibre du ballon	Mon équipe a perdu le ballon, quelque soit ma place j'essaie de le récupérer