

PROGRAMMATION ANNUELLE PAR CYCLE DES POUSSINS

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	TEMPS FAIBLE	SAVOIR JOUER ENSEMBLE
				ECHAUFFEMENT <i>Prise en main du groupe</i> Temps : 10'	RECUPERATION <i>Maniement du Ballon</i> Temps : 05'	RELAIS <i>Développer la motricité et la coordination</i> Temps : 10'	EXERCICE : (Cycle A) <i>Apprentissage technique</i> Temps : 15'	JEU : (Cycle A) <i>Apprentissage technique par et dans le jeu</i> Temps : 15'	EXERCICE : (Cycle B) <i>Apprentissage tactique individuel</i> Temps : 15'	RECREATION <i>Maniement du Ballon/Souplesse</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	21	Parcours : Circuit technique	Se lever le ballon	Eviter obstacles sans duel	Conduite et maîtrise : Parcours	Jeu pré-sportif : A nous les ballons	Jeu tournoi : 1c1 Stop ball	Equilibre du ballon	7c7. Prendre de la profondeur vers le but adverse
	2		22	Pieds : Marquer dans 1 but avec gardien	Geste technique	Eviter obstacles et adversaire avec duel	Dribble et feinte : Slalom	Jeu pré-sportif : Pile ou face	Jeu tournoi : 1c1 Marquer dans 1 but sans gardien	Etirement	7c7. Rechercher un joueur en profondeur vers le but adverse
	3		23	Mains : Marquer dans 1 but avec gardien	Se lever le ballon	Appuis : Fréquence a sans duel	Dribble et feinte : Face à adversaire raisonné	Jeu pré-sportif : Balle au capitaine	Jeu tournoi : 2c2 Stop ball	Equilibre du ballon	7c7. Rechercher un joueur en profondeur vers le but adverse
	4		24	Jonglerie : Libre	Geste technique	Dissociation : 2 pieds avec duel	Dribbles et feintes : Face à adversaire	Jeu pré-sportif : Le sauve ballon	Jeu tournoi : 2c2 Marquer dans 1 but avec gardien	Etirement	7c7. Prendre de la profondeur vers le but adverse
O c t o b r e	5	M a r s	25	Parcours : Circuit technique	Se lever le ballon	Eviter obstacles et adversaire sans duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe au sol sans toucher obstacles	Jeu pré-sportif : L'horloge	Jeu tournoi : 1c1 Stop ball	Equilibre du ballon	7c7. Gestion de sa zone en situation offensive
	6		26	Pieds : Traverser 2 buts sans gardien	Geste technique	Appuis : Fréquence a avec duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe au sol après sprint	Jeu pré-sportif : Balle aux capitaines	Jeu tournoi : 1c1 Marquer dans 1 but sans gardien	Etirement	7c7. Occupation des zones en situation offensive
	7		27	Mains : Passe à 10	Se lever le ballon	Dissociation : 2 pieds sans duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe au sol après course arrière	Jeu à thème : 1 pte par but, 2 pts si ballon bloqué	Jeu tournoi : 2c2 Marquer dans 3 buts sans gardien	Geste technique	7c7. Gestion de sa zone en situation offensive
	8		28	Jonglerie : Pieds alternés	Geste technique	Eviter obstacles avec duel	Contrôle : Blocage du ballon sur passe aérienne après course arrière	Jeu concours : 1c1 Marquer après un contrôle	Jeu tournoi : 2c2 Marquer dans 1 but avec gardien	Etirement	7c7. Occupation des zones en situation offensive
N o v e m b r e	9	A v r i l	29	Parcours : Circuit technique	Equilibre du ballon	Appuis : Equilibre av sans duel	Passer courte : Précision et dosage	Jeu pré-sportif : Téque football	2c1 sur 2 buts. Départ des attaquants l'un derrière l'autre	Geste technique	7c7. Occupation des zones en situation défensive
	10		30	Pieds : Marquer dans 3 buts sans gardien	Se lever le ballon	Appuis : Fréquence la avec duel	Passer courte : Précision et dosage	Jeu pré-sportif : Le délivre joueur	2c1 sur 2 buts. Départ d'un attaquant sur ligne de but adverse	Etirement	7c7. Remplacement défensif dans sa zone après la perte du ballon
	11		31	Mains : Foot américain	Equilibre du ballon	Appuis : Equilibre lat sans duel	Passer courte : Précision et dosage dans l'espace/temps	Jeu à thème : 4c1 Taureau fixe	2c1 Gardien sur 1 but. Départ des attaquants libres	Geste technique	7c7. Occupation des zones en situation défensive
	12		32	Jonglerie : Bon et mauvais pied	Se lever le ballon	Dissociation : Main p avec duel	Passer courte : Précision dans l'espace/temps	Jeu à thème : 3c1 Taureau fixe	2c1 Gardien sur 2 buts. Départ des attaquants l'un à coté de l'autre	Etirement	7c7. Remplacement défensif dans sa zone après la perte du ballon
D é c e m b r e	13	M a i	33	Parcours : Circuit technique	Equilibre du ballon	Appuis : Fréquence la sans duel	Contrôle orienté : Face au but sur passe au sol	Jeu pré-sportif : Ballon immortel	1c2 stop ball. Départ des défenseurs l'un à coté de l'autre	Geste technique	7c7. Prendre de la largeur dans la partie offensive
	14		34	Pieds : Traverser ligne de but adverse	Se lever le ballon	Appuis : Equilibre lat avec duel	Contrôle orienté : Dos au but sur passe au sol	Jeu concours : 1c1 Marquer après un contrôle	1c2 stop ball. Départ d'un défenseur derrière l'attaquant	Etirement	7c7. Rechercher un joueur sur les côtés dans la partie offensive
	15		35	Mains : Marquer dans 2 buts sans gardien	Equilibre du ballon	Appuis : Fréquence a sans duel	Contrôle orienté : Face à la ligne de touche sur passe au sol	Jeu à thème : 3c3 Touche de balle limité	1 Gardien c2 sur 1 but. Départ des défenseurs libres	Geste technique	7c7. Prendre de la largeur dans la partie offensive
	16		36	Jonglerie : Pieds alternés	Se lever le ballon	Dissociation : 2 pieds avec duel	Contrôle orienté : Dos au but sur passe aérienne	Jeu à thème : 3c3 Touche de balle limité	1c2 sur 3 buts. Départ d'un défenseur sur ligne de but adverse	Etirement	7c7. Rechercher un joueur sur les côtés dans la partie offensive
J a n v i e r	17	J u i n	37	Parcours : Circuit technique	Se lever le ballon	Appuis : Equilibre art sans duel	Enchaînement : Passe et contrôle. Animation à trois pour frappe	Jeu à thème : 3c1 Taureau fixe	2c1 sur 3 buts. Départ du déf. face aux att., au centre puis sur un côté.	Equilibre du ballon	7c7. Déplacement de l'équipe dans sa partie défensive pour jouer le contre
	18		38	Pieds : Marquer dans 1 but avec gardien ou 2 sans	Geste technique	Dissociation : Main p avec duel	Frappé de la tête : Précision, dosage sur lobe	Jeu concours : 1c1 Marquer de la tête	1c2 stop ball. Départ de l'att. au centre puis sur les côtés	Etirement	7c7. Déplacement de l'équipe en laissant une zone libre à l'opposé
	19		39	Mains : Marquer dans 2 buts avec 1 seul gardien	Equilibre du ballon	Eviter obstacles sans duel	Enchaînement : Passe et contrôle. Animation à trois pour centre	Jeu à thème : 3cG Marquer rapidement	2c1 sur 3 buts. Départ du déf. face et à côté d'un att.	Geste technique	7c7. Déplacement de l'équipe dans sa partie offensive pour presser
	20		40	Jonglerie : Libre	Se lever le ballon	Appuis : Fréquence a avec duel	Frappé de la tête : Précision, dosage et puissance sur ballon de côté	Jeu concours : 1c1 Marquer de la tête	1c2 sur 3 buts. Départ de l'att. au centre puis sur les côtés	Etirement	7c7. Déplacement de l'équipe en laissant une zone libre à l'opposé