Planification U10 U11 (2023 2024)

Période	*SEMAINE*	*Thème*	*EXERCICE*	*MISE EN SITUATION*	*Développement Moteur*	*Jeu*	*Objectif séance*
PERIODE SEPT / OCT	Semaine 36	Maitrise du ballon	Alter surf de contact	Aller vite vers l'avant	Appuis longitudinale	passer dans les portes	varier les contacts maitriser le ballon
	Semaine 37	Maitrise du ballon	manipulation de ballo	Varier la direct° de déplacement	Appuis longitudinale	match avec 4 buts	arier les contacts maitriser le ballon
	Semaine 38	La conduite simple	varier angle et rythme	déborder, percuter, éliminer	Appuis latéraux	math but en une touche	r la vitesse et changement de direction
	Semaine 39	contrôle, prise de balle	de face ouvert	orienter pour fixer	appuis latéral	jeu de conservation	coordonner corps, pieds, vitesse
	Semaine 40	contrôle, prise de balle	de face ouvert	orienter pour varier	le changement d'appui	jeu de conservation	coordonner corps, pieds, vitesse
	Semaine 41	contrôle, prise de balle	de face fermé	orienter en fonction du jeu	coodination sans ballon	jeux de mobilité	coordonner corps, pieds, vitesse
	Semaine 42	JEUX					
VACANCES TOUSSAINT							
PERIODE NOV/DEC	Semaine 44	Technique défensive	le cadrage	en un contre un	travail appuis latéraux	en égalité num	travailler sur l'orientation du corps
	Semaine 45	Technique défensive	le recul frein	en deux contre deux	travail appuis longitudinaux	en égalité num	se placer en fonction de son partenaire
	Semaine 46	Technique défensive	Le duel	en un contre un	travail sur l'explosivité	en égalité num	savoir quand intervenir
	Semaine 47	Technique défensive	Le duel	en deux contre deux	travail sur l'explosivité	en égalité num	intervenir ensemble, agressivité
	Semaine 48	Technique défensive	fermer les espaces	2 contre 2 sur une ligne	coordinations collectives	en égalité num	couliiser ensemble, coordonner les placements
	Semaine 50	Technique défensive	l'interception	en deux contre trois	appuis longs	en infériorité num	La passe et mon mouvement après
	Semaine 51	JEUX					
VACANCES NOEL							
PERIODE JAN / FEV	Semaine 2	jeu de transition	sur 2 lignes	travail sur les cotés	appuis latéral	jeux zones variées	propopser une solution pour evoluer
	Semaine 3	jeu de transition	sur 2 lignes	travail dans l'axe	le changement d'appui	jeux zones variées	proposer la solution entre deux
	Semaine 4	jeu de transition	sur 3 lignes	travail sur les cotés	course haute intensité	jeux zones variées	proposer en: décrocher, appui,soutien
	Semaine 5	jeu de transition	sur 3 lignes	travail dans l'axe	course haute intensité	jeux zones variées	créer et trouver les espaces
	Semaine 6	jeu de transition	entre deux	trois contre deux	appuis longs	jeux zones variées	casser les lignes, créer le surnombre
	Semaine 7	jeu de transition	entre deux	ressortir de l'arrière	appuis longs	jeux zones variées	Proposer, chercher l'espace libre
	Semaine 8	JEUX					
VACANCES D'HIVER							
PERIODE MAR / AVR	Semaine 11	Le tir	face au but	sortie de dribble	vivacité, appuis cours	jeu zone de finition	position corporelle du jeune face à l'objectif
	Semaine 12	Le tir	face au but	après réception d'une passe	travail sur l'explosivité	jeu zone de finition	position corporelle du jeune face à l'objectif
	Semaine 13	Le tir	d'un angle + ou - fermé	sortie de dribble	vivacité, appuis cours	jeu zone de finition	position corporelle du jeune
	Semaine 14	Le tir	d'un angle + ou - fermé	après réception d'une passe	travail sur l'explosivité	jeu zone de finition	position corporelle du jeune
	Semaine 15	Le tir	pied faible	sortie de dribble	vivacité, appuis cours	jeu zone de finition	la prise d'information pour ajuster
	Semaine 16	JEUX					
VACANCES DE Pâques							
PERIODE MAI / JUIN	Semaine 19	Le drible	1 Contre 1	en zone axiale	appuis latéral	jeux zones variées	jeu de corps et changement de rythme
	Semaine 20	Le drible	1 Contre 1	en zone latérale	le changement d'appui	jeux zones variées	jeu de corps et changement de rythme
	Semaine 21	le jeu long	de face dans les pieds	chercher le joueur en pivot	course haute intensité	jeux zones variées	Utiliser la bonne surface de pied
	Semaine 22	le jeu long	dans la course	Jouer long sur l'appel	course haute intensité	jeux zones variées	Voir vite, jouer juste
	Semaine 23	le jeu long	Renversement	fixer d'un coté, renverser	appuis longs	jeux zones variées	Voir vite, jouer juste
	Semaine 24	JEUX					
	Semaine 25	JEUX					