

Planification U6 U7 (2023 2024)

Période	SEMAINE	THEME	Exercice	mise en situation	développement moteur	Jeu	Objectif séance	
PERIODE SEPT / OCT	Semaine 36	Maitrise du ballon	évoluer dans une zone	évoluer vers le but	trouver son équilibre	match à thème	courir avec ballon, savoir s'arrêter	
	Semaine 37	Maitrise du ballon	évoluer avec les obstacles	évoluer vers le but	jonglage	match à thème	courir avec ballon, changer de direction	
	Semaine 38	Maitrise du ballon	avec obstacles mobiles	évoluer vers le but	course haute intensité	match à thème	courir avec ballon, changer de direction	
	Semaine 39	La conduite de balle	piet fort	prendre les espaces latéraux	jonglage	match à thème	maitriser l'évolution du ballon	
	Semaine 40	La conduite de balle	piet faible	prendre les espaces latéraux	varier le sens des appuis	match à thème	maitriser l'évolution du ballon	
	Semaine 41	La conduite de balle	extérieur du piet	vers l'avant, varier les appuis	jonglage	match à thème	diriger son ballon	
	Semaine 42	JEUX						
VACANCES TOUSSAINT								
PERIODE NOV/DEC	Semaine 44	La passe	int du piet de face	jouer de face sur la largeur	appuis rapides	match à thème	maitrise de la technique de la passe	
	Semaine 45	La passe	int du piet de face	trouver la verticalité	jonglage	match à thème	maitrise de la technique de la passe	
	Semaine 46	La passe	int du piet dans la course	jouer dans pieds	vivacité, vitesse	match à thème	maitrise de la technique de la passe	
	Semaine 47	La passe	int du piet dans l'espace	jouer dans l'espace libre	jonglage	match à thème	maitrise de la passe en mouvement	
	Semaine 48	La passe	trouver entre deux	fixer trouver entre deux	variation des appuis	match à thème	maitrise de la passe en mouvement	
	Semaine 50	La passe	Alterner court long	chercher l'axe pour trouver l'espace	jonglage	match à thème		
	Semaine 51	JEUX						
VACANCES NOEL								
PERIODE JAN / FEV	Semaine 2	contrôle, prise de balle	ouvert de face, analytique	orienter vers l'avant	jonglage	jeux de mobilité	maitrise du contrôle piet fort	
	Semaine 3	contrôle, prise de balle	ouvert de face, analytique	orienter avec contrainte	le changement d'appui	jeux de mobilité	maitrise du contrôle piet fort	
	Semaine 4	contrôle, prise de balle	ouvert de face en mvt	oreinter vers l'avant en mvt	jonglage	jeux de mobilité	orientation des épaules pour la prise de ball	
	Semaine 5	contrôle, prise de balle	ouvert en course	orienter en course	coordination avec ballon	jeux de mobilité	orientation des épaules pour la prise de ball	
	Semaine 6	contrôle, prise de balle	ouvert en course	orienter en course avec contrainte	jonglage	jeux de mobilité	changer la direction du ballon	
	Semaine 7	contrôle, prise de balle	fermé	controler pour ce retourner	vitesse de réaction	jeux de mobilité	orienter rapidement pour se retourner	
	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, sur face de frappe	
	Semaine 12	Le tir	face au but	après réception d'une passe	travail sur l'explosivité	jeu zone de finition	position corporelle, sur face de frappe	
	Semaine 13	Le tir	d'un angle + ou - fermé	sortie de dribble	vivacité, appuis cours	jeu zone de finition	surface de frappe et amplitude du geste	
	Semaine 14	Le tir	d'un angle + ou - fermé	après réception d'une passe	travail sur l'explosivité	jeu zone de finition	surface de frappe et amplitude du geste	
	Semaine 15	Le tir	face au but	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 dribble	1 Contre 1	en zone axiale	vitesse de réaction	jeux zones variées	jeu de corps et changement de rythme	
	Semaine 20	Le dribble	1 Contre 1	en zone latérale	le changement d'appui	jeux zones variées	jeu de corps et changement de rythme	
	Semaine 21	Le dribble	2 Contre 1	en zone axiale	course haute intensité	jeux zones variées	provoquer, éliminer, fausse piste	
	Semaine 22	le dribble	2 Contre 1	en zone latérale	course haute intensité	jeux zones variées	provoquer, éliminer, fausse piste	
	Semaine 23	Le dribble	2 Contre 2	en zone axiale	appuis longs	jeux zones variées	provoquer, éliminer, fausse piste	
	Semaine 24	JEUX REDUITS						
	Semaine 25	JEUX REDUITS						

