

Planification U8 U9 (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	Appuis longitudinale	match à thème	courir avec ballon, savoir s'arrêter
	Semaine 37	Maitrise du ballon	évoluer avec les obstacles	évoluer vers le but	Appuis latéraux	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	pied fort	prendre les espaces latéraux	explosivité des appuis	match à thème	maitriser l'évolution du ballon
	Semaine 40	La conduite de balle	pied faible	prendre les espaces latéraux	varier le sens des appuis	match à thème	maitriser l'évolution du ballon
	Semaine 41	La conduite de balle	varier les surfaces	vers l'avant, varier les appuis	explosivité des appuis	match à thème	diriger son ballon rapidement
	Semaine 42	JEUX					
VACANCES TOUSSAINT							
PERIODE NOV/DEC	Semaine 44	La passe	int du pied de face	jouer de face sur la largeur	travail membres inférieurs	match à thème	maitrise de la technique de la passe
	Semaine 45	La passe	int du pied de face	trouver la verticalité	travail membres inférieurs	match à thème	maitrise de la technique de la passe
	Semaine 46	La passe	int du pied dans la course	jouer dans pieds	travail sur l'explosivité	match à thème	maitrise de la technique de la passe
	Semaine 47	La passe	int du pied dans l'espace	jouer dans l'espace libre	travail sur l'explosivité	match à thème	prendre l'information qualité de la passe
	Semaine 48	La passe	trouver entre deux	fixer trouver entre deux	appuis longs	match à thème	prendre l'information qualité de la passe
	Semaine 50	La passe	Alterner court long	chercher l'appui puis trouver l'espace	vitesse de réaction	match à thème	prendre l'information qualité de la passe
	Semaine 51	JEUX					
VACANCES NOEL							
PERIODE JAN / FEV	Semaine 2	contrôle, prise de balle	ouvert de face, analytique	orienter vers l'avant	appuis latéral	jeux de mobilité	maitrise du contrôle pied fort
	Semaine 3	contrôle, prise de balle	ouvert de face, analytique	orienter avec contrainte	le changement d'appui	jeux de mobilité	maitrise du contrôle pied fort
	Semaine 4	contrôle, prise de balle	ouvert de face en mvt	oreinter vers l'avant en mvt	coodination sans ballon	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	vivacité, appuis cours	jeux de mobilité	changer la direction du ballon
	Semaine 7	contrôle, prise de balle	fermé de face	orienter pour se retourner	vitesse de réaction	jeux de mobilité	prendre l'information avant de recevoir
	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	appuis latéral	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					

