



# PROGRAMMATION ÉCOLE DE FOOT



# PROGRAMMATION U6-U9

Période	Phase de jeu	Actions collectives	Actions individuelles	Thème de travail
Cycle 1	Conserver Progresser Mon équipe a le ballon	Travailler le contrôle- passe	Éveil à la passe courte. Notions de surface de contact, pied fort.	Contrôle passe, prise de balle et enchaînement, travail de passe et va.
	S'opposer Mon équipe n'a pas le ballon	Reformer son bloc équipe	Notion de replis défensif.	Définir un positionnement initial à la perte de balle et presser le porteur.
Cycle 2	Déséquilibrer Finir Mon équipe a le ballon	Conduite de balle avec finition	Règles du foot à 5. Maîtrise des appuis et du changement d'orientation.	Coordination, motricité et jonglerie Conduite de balle, frappe de balle.
	S'opposer Mon équipe n'a pas le ballon	Ralentir la progression de l'adversaire	Notion de marquage individuel.	Placement défensif, jeu de corps et anticipation.
Cycle 3	Conserver Progresser Mon équipe a le ballon	Occuper l'espace en largeur et profondeur	Notion de poste. Notion de démarquage.	Passe et va. Placement, déplacement et remplacement.
	S'opposer Mon équipe n'a pas le ballon	Respect des postes et attitude défensive. Notion axe ballon/but.	Notion de défense en zone.	Placement défensif, interception dans le temps de passe.
Cycle 4	Déséquilibrer Finir Mon équipe a le ballon	Conserver le temps d'avance et frapper au but.	Utiliser le jeu les cotés ainsi que l'appel en profondeur.	Jeu dans l'espace, utilisation de la profondeur, prise de balle et enchaînement.
	S'opposer Mon équipe n'a pas le ballon	Récupérer la balle près de son but.	Se rendre disponible défensivement et contrer la transition.	Le contre, le tacle ainsi que le jeu de corps.
Cycle 5	Conserver Progresser Mon équipe a le ballon	Jeu combiné à 2, à 3	Progresser quand l'espace est libre et donner lorsque l'espace est bloqué.	Notions d'appui, de remise, de soutien, jeu dans les pieds ou dans espace libre.
	S'opposer Mon équipe n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'organisation défensivement selon la phase de transition.	Notions de placement axe ballon but, attitude défensive.

# POUR LES U6/U7



## LES COMPÉTENCES SPORTIVES

 JEU	 TECHNIQUE	 COMPORTEMENT	 MOTRICITÉ
Être capable de			
Découvrir le partenaire >	Contrôler et passer le ballon au sol >	Rester concentré >	Travailler la coordination, motricité
Identifier le but à attaquer, le but à défendre et les limites du terrain >	Conduire le ballon, de changer de direction >	Avoir un état d'esprit exemplaire >	Apprendre à se déplacer dans un espace délimité
Chercher à progresser vers la cible dès que possible >	Tirer pour marquer >	Avoir confiance en soi >	Maîtriser les différents déplacements et rythmes
Se reconnaître défenseur et défendre >	S'opposer à la progression du ballon >	S'engager totalement >	Développer la vitesse de réaction

# U6-U7

<b>CONSERVER / PROGRESSER</b>	<b>QUE FAIRE LORSQUE L'ON A LE BALLON</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Expliquer le rôle de la passe</li><li>-Expliquer comment occuper l'espace</li><li>-Travailler le positionnement</li><li>-Insister sur la prise d'information</li></ul>
<b>DÉSÉQUILIBRER / FINIR</b>	<b>COMMENT FAIRE POUR FINIR NOS ACTIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Introduire la notion de tir</li><li>-Travailler la conduite de balle</li><li>-Expliquer le rôle du dribble</li><li>-Sensibiliser à la prise d'information</li></ul>
<b>S'OPPOSER À LA PROGRESSION</b>	<b>QUE LORSQUE L'ON A PLUS LE BALLON</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Travailler le positionnement</li><li>-Expliquer le replis défensif</li><li>-Travailler le 1v1 ou 2v2</li><li>-Faire usage de la touche</li></ul>
<b>PROTÉGER SON BUT</b>	<b>COMMENT PROTÉGER SON BUT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Expliquer la notion de duel</li><li>-Défendre sans se jeter</li><li>-Apprendre à jouer avec le gardien</li><li>-Choisir la sécurité, privilégier la touche</li></ul>

# POUR LES U8/U9



## LES COMPÉTENCES SPORTIVES

 JEU	 TECHNIQUE	 COMPORTEMENT	 MOTRICITÉ
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur >	Contrôler des ballons au sol et d'enchaîner par un autre geste >	Avoir un état d'esprit exemplaire >	Travailler la vitesse de réaction et gestuelle
Sécuriser et maîtriser la possession >	Frapper son ballon avec l'intérieur du pied >	Rester concentré >	Travailler la coordination, motricité
Garder le temps d'avance pour finir l'action >	Conduire pied droit pied gauche et de changer de rythme et de direction >	Etre persévérant >	Maîtriser les différents déplacements et rythmes
Se replacer sur l'axe ballon/but >	Marquer >	Avoir confiance en soi	
Reformer le bloc équipe >	Récupérer le ballon >	S'engager totalement	
	Réaliser 10 contacts jonglerie pied droit ou pied gauche, 10 alternés >	Rester déterminé	



# U8-U9





<b>CONSERVER / PROGRESSER</b>	<b>MAITRISER LE CONTRÔLE ET LA PASSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Varier les surfaces de contact</li> <li>-Travail de précision à faible intensité</li> <li>-Insister sur la prise d'information</li> <li>-Travail de passe et va</li> </ul>
<b>DÉSÉQUILIBRER / FINIR</b>	<b>SE DÉMARQUER, FIXER, ÉLIMINER ET FINIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Introduire la notion de zone et de position</li> <li>-Introduire la notion de démarquage</li> <li>-Notion de ligne de passe</li> <li>-Finir en 1ère intention</li> </ul>
<b>S'OPPOSER À LA PROGRESSION</b>	<b>FREINER LA PROGRESSION DE L'ADVERSAIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Notion de marquage individuel</li> <li>-Notion de replis défensif</li> <li>-Gêner l'adversaire dans sa progression</li> <li>-Casser les lignes de passe</li> </ul>
<b>PROTÉGER SON BUT</b>	<b>DÉFENDRE SON BUT, RÉCUPÉRER OU DÉGAGER LE BALLON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Travailler le duel</li> <li>-Apprendre à jouer de son corps</li> <li>-Cadrer le porteur de balle</li> <li>-Choisir la sécurité, privilégier la touche</li> </ul>

# PROGRAMMATION U10-U13

Période	Phase de jeu	Actions collectives	Actions individuelles	Thème de travail
Cycle 1	Conserver Progresser	Occuper l'espace en largeur et profondeur	Notions d'appui, remise, soutien et appel doivent être utilisés	Prise de balle et enchaînement, travail de passe et va
	S'opposer	Reformer son bloc équipe	Récupérer le ballon en insistant sur le temps de passe	Définir un alignement initial à la perte de balle et presser le porteur
Cycle 2	Déséquilibrer Finir	Changement de rythme et garder le temps d'avance	Changer le rythme offensif après une série de pas courts par une prise de vitesse	Passe et va avec tir sans et avec opposition
	S'opposer	Ralentir la progression de l'adversaire et réduire ses solutions de passe	Notion de zones défensives et de lignes de passe	Placement défensif, jeu de corps et anticipation
Cycle 3	Conserver Progresser	Créer des solutions de passes au porteur de balle	Se démarquer, être en mouvement, proposer des solutions de passe, définir la notion de fausse piste	Jeu à 2, à 3, travail de jeu combiné en appui, remise puis déplacement
	S'opposer	Pressing en zone et attitude défensive Notion axe ballon/but	Identifier son rôle en transition défensive	Placement défensif, interception dans le temps de passe
Cycle 4	Déséquilibrer Finir	Créer des situations de déséquilibre pour favoriser la finition	Utiliser le jeu les cotés pour favoriser les situations de déséquilibre	Enchaînement, passe dribble et tir
	S'opposer	Récupérer la balle près de son but	Se rendre disponible défensivement et inverser la transition	Le contre, le tackle ainsi que le jeu de corps
Cycle 5	Conserver Progresser	Jouer collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Progresser quand l'espace est libre et donner lorsque l'espace est bloqué	Notions d'appui, de remise, de soutien, de jeu dans les pieds ou dans la profondeur quand l'espace libre.
	S'opposer	S'opposer à la progression	S'organisation défensivement selon la phase de transition	Notions de placement, lignes de passe et temps de passe



# LES COMPÉTENCES SPORTIVES

 TACTIQUE	 TECHNIQUE	 PSYCHOLOGIQUE	 ATHLÉTIQUE
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste.	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse d'exécution
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contacts, notamment de l'intérieur du pied.	Rester concentré	Travailler la coordination, motricité.
Sécuriser et maîtriser la possession	Conduire pied droit pied gauche sans regarder le ballon	S'engager totalement	
Changer de rythme de jeu	Conserver le ballon en utilisant son corps	Avoir confiance en soi	
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Marquer en un contre un avec le gardien	Être persévérant	
Être réactif à la perte du ballon empêcher l'adversaire de s'organiser	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme	Rester déterminé	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Reformer le bloc équipe	Réaliser 25 contacts jonglerie pied droit ou pied gauche, 15 alternés et 10 têtes.		
Récupérer le ballon proche de son but			







# U 10-U 11

<b>CONSERVER / PROGRESSER</b>	<b>CRÉER ET UTILISER LES ESPACES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Différencier le soutien de l'appui</li> <li>-Désorganiser l'adversaire</li> <li>-Comprendre les notions de largeur et profondeur</li> <li>-Se libérer d'un marquage</li> </ul>
<b>DÉSÉQUILIBRER / FINIR</b>	<b>JOUER CÔTÉ OPPOSÉ APRÈS FIXATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Redoublement des passes</li> <li>-Identifier les zones libres</li> <li>-Travailler la notion de côté opposé</li> <li>-Introduire la notion du temps d'avance</li> </ul>
<b>S'OPPOSER À LA PROGRESSION</b>	<b>FREINER LA PROGRESSION DE L'ADVERSAIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le replis défensif est collectif</li> <li>-Notion de bloc, bas, haut, median</li> <li>-Travailler différentes zones de pressing</li> <li>-Notion de marquage en zone</li> </ul>
<b>PROTÉGER SON BUT</b>	<b>S'ORGANISER EN DÉSÉQUILIBRE NUMÉRIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Redoublement des passes</li> <li>-Identifier les zones libres</li> <li>-Travailler la notion de côté opposé</li> <li>-Introduire la notion du temps d'avance</li> </ul>



## LES COMPÉTENCES SPORTIVES

 <b>TACTIQUE</b>	 <b>TECHNIQUE</b>	 <b>PSYCHOLOGIQUE</b>	 <b>ATHLÉTIQUE</b>
Être capable de			
Agrandir l'espace de jeu effectif en largeur et profondeur	Contrôler des ballons au sol ou aériens pied droit, pied gauche et d'enchaîner par un autre geste le plus vite possible	Avoir un état d'esprit exemplaire	Développer la vitesse d'exécution
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Frapper son ballon pied droit, pied gauche avec les différentes surfaces de contacts, notamment le cou-de-pied	Rester concentré	Travailler la coordination, motricité.
Sécuriser et maîtriser la possession	Remiser ou de dévier le ballon	S'engager totalement	Travailler les étirements.
Changer de rythme de jeu	Conduire pied droit pied gauche en regardant autour de moi pour choisir la solution adéquat	Avoir confiance en soi	Travailler le gainage
Fixer dans une zone pour jouer dans une autre			
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Conserver le ballon en utilisant son corps	Être persévérant	
Être réactif à la perte du ballon et empêcher l'adversaire de s'organiser	Trouver la bonne distance et le bon moment pour marquer	Rester déterminé	
Se replacer sur l'axe ballon/but	Enchaîner une conduite, une feinte et un dribble en rythme		
Reformer le bloc équipe	Jouer un ballon aérien de volée		
Récupérer le ballon en bloc	Récupérer le ballon dans les pieds de l'adversaire		
Protéger son but en déséquilibre	Réaliser 50 contacts jonglerie pied droit, pied gauche, alternés et tête. 20 m en aller retour		

# U12-U13

<b>CONSERVER / PROGRESSER</b>	<b>JOUER DANS LES INTERVALLES ET ENTRE LES LIGNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprendre intervalles et interlignes</li> <li>-Jeu sans ballon, notion d'appel</li> <li>-Créer des solution de passe</li> <li>-Dezoner pour créer des espaces</li> </ul>
<b>DÉSÉQUILIBRER / FINIR</b>	<b>JEU COMBINÉS ET CRÉER LE SURNOMBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeu combiné à 2, à 3</li> <li>-Appui-remise et recherche du 3ème joueur</li> <li>-Dédoublement</li> <li>-Dépassement de fonction des défensifs</li> </ul>
<b>S'OPPOSER À LA PROGRESSION</b>	<b>FREINER LA PROGRESSION DE L'ADVERSAIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cadrer le porteur pour ralentir la progression de l'adversaire</li> <li>-Notion du recul frein</li> <li>-Défendre en avançant</li> <li>-Travailler les duels au sol et aérien</li> </ul>
<b>PROTÉGER SON BUT</b>	<b>S'ORGANISER POUR SÉCURISER L'AXE BALLON- BUT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-En phase défensive se positionner entre le ballon et notre but</li> <li>-Remplacer les positions</li> <li>-Dispositif sur joueur technique</li> <li>-Renforcer l'agressivité défensive</li> </ul>