

CENTRE DE PERFECTIONNEMENT ELITE U10 / U11

PLANIFICATION ANNUELLE

DEMARCHE :

- Travailler par cycle :
 - 1 phase de jeu / cycle :
 - Offensif : Conserver / Progresser – Déséquilibrer / Finir
 - Défensif : S'opposer à la progression
 - « jeu de position »
 - 1 objectif :
 - 1 principe de jeu et des comportements attendus individuels et collectifs / séance

- Cycle de 2 séances à répéter, pourquoi ?
 - Jouer sur la répétition pour apprendre
 - Voir l'évolution des jeunes sur un cycle
 - Mettre en confiance les joueurs par rapport à des situations déjà connues

SEANCES	CYCLE / PHASE DE JEU / OBJECTIF
SEANCE 1	CYCLE 1 : CONSERVER / PROGRESSER CREER ET UTILISER L'ESPACE
SEANCE 2	
SEANCE 3	MATCH 8 c 8
SEANCE 4	CYCLE 2 : CONSERVER / PROGRESSER « JEU DE POSITION » : CONCEPT DE L'HOMME LIBRE
SEANCE 5	
SEANCE 6	MATCH 8 C 8
SEANCE 7	CYCLE 3 : CONSERVER / PROGRESSER JEU ENTRE 2 : INTERVALLES ET ENTRE LES LIGNES
SEANCE 8	
SEANCE 9	MATCH 8 c 8
SEANCE 10	CYCLE 4 : DESEQUILIBRER / FINIR TROUVER LE JOUEUR LANCE DANS LE DOS DES DEFENSEURS
SEANCE 11	
SEANCE 12	MATCH 8 c 8
SEANCE 13	CYCLE 5 : CONSERVER / PROGRESSER « JEU DE POSITION » : AMELIORER LES SORTIES DE BALLE DEPUIS L'ARRIERE
SEANCE 14	
SEANCE 15	MATCH 8 c 8
SEANCE 16	CYCLE 6 : S'OPPOSER A LA PROGRESSION REACTION A LA PERTE (TRANSITION)
SEANCE 17	
SEANCE 18	MATCH 8 c 8
SEANCE 19	CYCLE 7 : DESEQUILIBRER / FINIR CREER LE SURNOMBRE : JEU COMBINE A 2
SEANCE 20	
SEANCE 21	MATCH 8 c 8
SEANCE 22	CYCLE 8 : CONSERVER / PROGRESSER JEU COMBINE POUR PROGRESSER
SEANCE 23	

ECHAUFFEMENT : 8 mn : travail des « habiletés individuelles »

- Conduite + gestes techniques : Int – Int / Ext – Ext ... / jonglerie