

# Planification annuelle U6 – U9

## U.S. Saint-Viaud – Saison 2011-2012

Le football d'éveil correspond aux catégories U6 à U9, réparti comme suit :

- Foot à 3 c/ 3 pour les catégories U6 & U7,
- Foot à 5 c/ 5 pour les catégories U8 & U9.

Le joueur débutant est égocentrique : Moi et la balle.

Notre objectif est de rendre le joueur plus à l'aise avec le ballon.

### La Séance d'Éveil

#### Objectifs

- ⇒ **découverte** du football,
- ⇒ **familiarisation** avec le ballon,
- ⇒ maîtrise du **corps**,
- ⇒ maîtrise des **déplacements**,
- ⇒ maîtrise de **l'espace**,
- ⇒ maîtrise de **l'opposition**.

#### La séance en U9

- I – **Prise en main (5')** Expliquer la séance, présentation du thème de travail.
- II – **Échauffement (12')** un ballon par joueur, solliciter l'attention.
- III – **Développement moteur (12')** Développer la coordination générale et spécifique de l'enfant.
- IV – **Jeux scolaire (12')** Animer des jeux tels qu'ils sont pratiqués à l'école mais avec ballon.
- V – **Pause (5')** Éveil au jonglage.
- VI – **Jeux d'éveil technique (12')** Atelier technique suivant le thème.
- VII – **Jeux à thème (10')** Match dirigé selon un thème.
- VIII – **Match (5')** Match libre en 5 c/ 5.
- IX – **Retour au calme** Bilan de séance pour faire retomber l'excitation de la séance.

#### La séance en U7

- I – **Prise en main (5')** Expliquer la séance, présentation du thème de travail.
- II – **Échauffement (10')** un ballon par joueur, solliciter l'attention.
- III – **Développement moteur (10')** Développer la coordination générale et spécifique de l'enfant.
- IV – **Jeux scolaire (10')** Animer des jeux tels qu'ils sont pratiqués à l'école mais avec ballon.
- V – **Jeux à thème (2×5')** Match dirigé selon un thème.
- VI – **Match (10')** Match libre en 3 c/ 3 et 2 c/ 2 avec gardien.
- VII – **Retour au calme** Bilan de séance pour faire retomber l'excitation de la séance.

## Programmation annuelle d'entraînement

L'année est découpé en 5 cycles pour :

- 27 séances d'entraînements le mercredi matin,
- 12 séances d'entraînements le samedi après-midi,
- 10 plateaux le samedi matin (ou après-midi),
- 2 journées du district le samedi.

Les entraînements du mercredi sont accessibles uniquement à partir des U8.

Cycles	Périodes	Semaines	Thèmes
1	De septembre aux vacances de la Toussaint	6	<b>Technique</b> - Éveil à la conduite de balle. - Éveil au jonglage pied fort avec rebond. <b>Tactique</b> - Règles du jeu du football à 5 - Occupation de l'espace quand mon équipe à la balle. <b>Physique</b> - Maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace. - Endurance et vivacité.
2	De novembre aux vacances de Noël	6	<b>Technique</b> - Éveil au dribble. - Éveil au jonglage pied fort sans rebond. <b>Tactique</b> - Recherche de jeu sur le côtés. <b>Physique</b> - Développement de la latéralisation. - Endurance et vivacité.
3	De janvier aux vacances de février	3	<b>Technique</b> - Éveil à la passe courte. - Éveil au jonglage pied faible avec rebond. <b>Tactique</b> - Recherche de jeu en profondeur. <b>Physique</b> - Maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace. - Endurance et vivacité.
4	De mars aux vacances de Pâques	6	<b>Technique</b> - Éveil au contrôle. - Éveil au jonglage pied fort sans rebond. <b>Tactique</b> - Occupation de l'espace pour défendre. <b>Physique</b> - Dissociation haut et bas du corps. - Endurance et vivacité.
5	De mai à juin	6	<b>Technique</b> - Éveil au tir. - Éveil au jonglage de la tête. <b>Tactique</b> - Jouer ensemble en phase offensive et défensive. <b>Physique</b> - Développement de l'agilité. - Endurance et vivacité.