



# PROGRAMMATION U11 SAISON 2015-2016

Mois	Phases de jeu	Règles d'actions collectives	Règles d'actions individuelles	Moyens techniques	Moyens Athlétiques
Septembre	Conserver Progresser	Occuper l'espace en largeur et profondeur	VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien	Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement	<b>P S Y C H O M O T R I C I T E</b>
	S'opposer ...	Récupérer le ballon proche de son but	Harceler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition. Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir	Jeu de corps (le contre, la charge)	
Octobre	Conserver Progresser	Avoir des solutions de passes → recréer des réseaux (triangles et jeu à l'intérieur)	-Prendre l'information = VOIR -Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué. Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3). Etre toujours en mouvement et concerné par le jeu  Se déplacer en s'orientant par rapport au SE RENDRE DISPONIBLE  sens du jeu Recevoir en mouvement	Les centres, les tirs	
	S'opposer...	Récupérer le ballon en bloc (Augmenter la densité)	Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel	Jeu de corps (le contre, la charge)	
Novembre	Déséquilibrer Finir	Garder le temps d'avance pour finir l'action	Occuper la zone de vérité en nombre en coordonnant les déplacements Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires	Utiliser le corps pour protéger le ballon Les conduites et enchaînements	
	S'opposer...	Défendre en permanence l'axe ballon/ but et se déplacer sur l'axe ballon/but	Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information	Jeu de corps (le contre, la charge)	
Décembre	Déséquilibrer Finir	Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)	Changer de rythme par la conduite ou soit par les touches de balles Augmenter le nombre de partenaires en disponibilité dans la zone de jeu Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels	Les tirs Les dribbles et enchaînement	
	S'opposer...	Récupérer le ballon proche de son but	Harceler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition. Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir	La charge, le tackle, le contre	
Janvier	Conserver Progresser	Occuper l'espace en largeur et profondeur	VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien	Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement	
	S'opposer ...	Récupérer le ballon proche de son but	Harceler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition. Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir	Jeu de corps (le contre, la charge)	



# PROGRAMMATION U11 SAISON 2015-2016

Mois	Phases de jeu	Règles d'actions collectives	Règles d'actions individuelles	Moyens techniques	Moyens Athlétiques
Février	<b>Conserver Progresser</b>	Avoir des solutions de passes → recréer des réseaux (triangles et jeu à l'intérieur)	Prendre l'information = VOIR Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué. Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3). Etre toujours en mouvement et concerné par le jeu <b>SE RENDRE DISPONIBLE</b> Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu Recevoir en mouvement Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs	Les tirs Les dribbles et enchaînement	P S Y C H O M O T R I C I T E
	<b>S'opposer...</b>	Reformer le bloc équipe	Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception)	Jeu de corps (le contre, la charge)	
Mars	<b>Déséquilibrer Finir</b>	Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)	Changer de rythme par la conduite ou soit par les touches de balles Augmenter le nombre de partenaires en disponibilité dans la zone de jeu Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels	Utiliser le corps pour protéger le ballon Utiliser le corps pour protéger le ballon Les conduites et enchaînement	
	<b>S'opposer...</b>	Défendre en permanence l'axe ballon/ but et se déplacer sur l'axe ballon/but	Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information	Jeu de corps (le contre, la charge)	
Avril	<b>Déséquilibrer Finir</b>	Garder le temps d'avance pour finir l'action	Occuper la zone de vérité en nombre en coordonnant les déplacements Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires	Les tirs Les dribbles et enchaînement Les centres	
	<b>S'opposer...</b>	Récupérer le ballon en bloc (Augmenter la densité)	Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel	Jeu de corps (le contre, la charge)	
Mai	<b>Conserver Progresser</b>	Occuper l'espace en largeur et profondeur	VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien	Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement	
Juin	<b>Déséquilibrer Finir</b>	Garder le temps d'avance pour finir l'action	Occuper la zone de vérité en nombre en coordonnant les déplacements Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires	Les tirs Les dribbles et enchaînement Les centres Le jeu de tête, de volée	
		Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)	Changer de rythme par la conduite ou soit par les touches de balles Augmenter le nombre de partenaires en disponibilité dans la zone de jeu Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels	Les tirs Les dribbles et enchaînement	