



Plan annuel d'entraînement

U11

1 séance d'1h45 le mercredi
Pas d'entraînement pendant les vacances scolaires

Séances		Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / juin
1	Technique	maîtrise de balle - jonglage/conduite	passé courte	conduite dribbles	passé courte	le tir (coup de pied) - volée/demi-volée Jeu de tête
	Tactique			principes de jeu	2 contre 1	prise d'infos
2	Technique	maîtrise de balle - jonglage/conduite	passé courte	conduite dribbles	passé courte contrôles amortis	maîtrise de balle - jonglage/conduite
	Tactique			couverture de balle	aide au porteur - démarquage	aide au porteur - démarquage
3	Technique	le tir (coup de pied) - volée/demi-volée conduite dribbles	contrôles amortis	conduite dribbles	contrôles amortis	le tir (coup de pied) - volée/demi-volée Jeu de tête
	Tactique			principes de jeu	aide au porteur - démarquage	prise d'infos
4	Technique	maîtrise de balle - jonglage/conduite Jeu de tête	passé courte	conduite dribbles	passé courte	maîtrise de balle - jonglage/conduite
	Tactique		2 contre 1	Attaque du ballon	prise d'infos	aide au porteur - démarquage
5	Technique	le tir (coup de pied) - volée/demi-volée conduite dribbles	contrôles amortis		contrôles amortis	maîtrise de balle - jonglage/conduite
	Tactique		couverture de balle		prise d'infos	aide au porteur - démarquage
6	Technique	maîtrise de balle - jonglage/conduite Jeu de tête	passé courte		le tir (coup de pied) - volée/demi-volée Jeu de tête	TEST
	Tactique	aide au porteur- occupation terrain			Attaque du ballon	Festi-foot
7	Technique	TEST	contrôles amortis		Perfectionnement gardien de but	Revue d'effectif / pré-inscription
	Tactique	Festi-foot	couverture de balle			Festi-foot
8	Technique	le tir (coup de pied) - volée/demi-volée conduite dribbles				
	Tactique					

12 x thème maîtrise de balle / 8 x thème contrôles amortis / 9 x thème conduite dribbles / 8 x thème passé courte / 8 x thème tir / 7 x thème tête