



# Plan annuel d'entraînement

# U7

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 | conduite  | conduite  | passe                                | tir   | passe - jonglage  |
|         | Tactique  | repérer l'aire de jeu - initiation aux règles               | dissocier partenaires et adversaires                        | dissocier partenaires et adversaires | collaborer avec les partenaires                             | collaborer avec les partenaires                             |
| 2       | Technique | conduite  | passe   | contrôle                             | contrôle  | contrôle  |
|         | Tactique  | repérer l'aire de jeu - initiation aux règles               | dissocier partenaires et adversaires                        | dissocier partenaires et adversaires | collaborer avec les partenaires                             | collaborer avec les partenaires                             |
| 3       | Technique | passe   | passe   | tir                                  | tir   | tir   |
|         | Tactique  | repérer l'aire de jeu - initiation aux règles               | dissocier partenaires et adversaires                        | dissocier partenaires et adversaires | collaborer avec les partenaires                             | collaborer avec les partenaires                             |
| 4       | Technique | conduite  | conduite  | contrôle                             | conduite - dribbles   | conduite - dribbles   |
|         | Tactique  | repérer l'aire de jeu - initiation aux règles               | dissocier partenaires et adversaires                        | dissocier partenaires et adversaires | collaborer avec les partenaires                             | collaborer avec les partenaires                             |
| 5       | Technique | conduite  | contrôle  |                                      | Rotation sur ateliers : travail des fondamentaux techniques | passe - jonglage  |
|         | Tactique  | repérer l'aire de jeu - initiation aux règles               | dissocier partenaires et adversaires                        |                                      | Festi-foot  | collaborer avec les partenaires                             |
| 6       | Technique | passe   | Rotation sur ateliers : travail des fondamentaux techniques |                                      |   | Rotation sur ateliers : travail des fondamentaux techniques |
|         | Tactique  | repérer l'aire de jeu - initiation aux règles               | Festi-foot  |                                      |   | Festi-foot  |
| 7       | Technique | Rotation sur ateliers : travail des fondamentaux techniques |   |                                      |   | Revue d'effectif / pré-inscription                          |
|         | Tactique  | Festi-foot  |   |                                      |   | Festi-foot  |
| 8       | Technique |   |   |                                      |   |   |
|         | Tactique  |   |   |                                      |   |   |

8 x thème conduite / 5 x thème contrôle / 7 x thème passe / 4 x thème tir