Foot Animation U9

Saison 2014-2015

Planification type sur l'année

Durée 1h30	1e cycle Septembre à la Toussaint	2e cycle Toussaint à Noël	3e cycle Janvier à Pâques	4e cycle De Pâques à la fin de saison
5'	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10'	Échauffement /Psychomotricité *Diversification des déplacements* *Extension des champs perceptifs*	Échauffement /Psychomotricité *Coordination des actions* *Augmentation volume de manipulation*	Échauffement /Psychomotricité *Dissociation des segmentaires* *Calcules optico-moteurs*	Échauffement /Psychomotricité *Thèmes au choix*
10'	Jeux Pré sportifs *Construction de la cible*	Jeux Pré sportifs *Construction de l'adversaire*	Jeux Pré sportifs *Construction du partenaire*	Jeux Pré sportifs *Construction du partenaire*
20'	Travail tactique *Notion d'intervalles*	Travail tactique *S'écarter*	Travail tactique *Jeu à 2, à3*	Travail tactique *Se mettre sur l'axe ballon but*
10'	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage	Récupération active jonglage
20'	Travail technique *Passes*	Travail technique *Prises de balles*	Travail technique *Conduites de balles*	Travail technique *Dribbles-Tirs*
10'	Jeu libre	Jeu libre	Jeu libre	Jeu libre
5'	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches	Retour au calme Rangement du matériel Douches

Dans les théories de l'apprentissage, pour que celui-ci soit efficient, chaque entraînement doit être répété au moins 3 fois.
Il n'est pas nécessaire de changer à chaque entrainement de situation.