



## PROGRAMMATION U11 2019-2020

### FEVRIER

| Semaine                | S6 03 -09  | S7 10 - 16 | S8 17 - 23   | S9 24 - 01 |
|------------------------|--|------------|--|------------|
| Thème                  | Améliorer la création et l'utilisation de la largeur et profondeur   |            | Améliorer la capacité des défenseurs et du Gdb à repartir proprement   |            |
| Phase de jeu           | <b>CONSERVER-PROGRESSER</b>  |            | <b>CONSERVER-PROGRESSER</b>  |            |
| Principes de jeu       | Créer et utiliser des espaces<br>→ Agrandir l'espace de jeu effectif sur la largeur et la profondeur                     |            | Jouer dans les intervalles et entre les lignes<br>→ Recherche ou création du joueur libre<br>→ Jouer vers l'avant                                |            |
| Comportements attendus | Coordonner et synchroniser les déplacements<br>→ Occuper rationnellement le terrain, multiplier les solutions pour le PB |            | Etre orienté<br>→ De 3/4 pour pouvoir enchaîner vers l'avant<br>Eviter les duels<br>→ Progresser quand l'espace est libre, sinon fixer et passer |            |
| Technique              | Passe  |            | Conduite   |            |
| Physique               | Coordination   |            | Vitesse / Vivacité   |            |
| Constantes             | Engagement   |            | Gestion des émotions   |            |

### MARS

| Semaine                | S10 02 - 08  | S11 09 - 15 | S12 16- 22  | S13 23 - 29 |
|------------------------|--|-------------|---|-------------|
| Thème                  | Améliorer la capacité des défenseurs à défendre en infériorité numérique   |             | Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement  |             |
| Phase de jeu           | <b>S'ORGANISER POUR RECUPERER</b>  |             | <b>DESEQUILIBRER-FINIR</b>  |             |
| Principes de jeu       | S'organiser en déséquilibre<br>→ Prioriser l'axe ballon-but<br>→ Ne pas se faire éliminer et favoriser le retour à l'équilibre   |             | Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement<br>→ Alternier le jeu court et le jeu long   |             |
| Comportements attendus | Orienter<br>→ Le PB vers la zone de densité des partenaires ou la périphérie du terrain<br>Respecter les distances d'intervention<br>→ Entre partenaires et adversaires, rester liés entre partenaires (+ GdB) |             | Donner à un partenaire qui à un espace et un temps de lecture suffisants<br>→ Donner à un partenaire qui à un espace et un temps de lecture suffisant |             |
| Technique              | Recul frein  |             | Dribble   |             |
| Physique               | Coordination   |             | Vitesse / Vivacité  |             |
| Constantes             | Communication  |             | Prise d'information   |             |