



CYCLES PREVISIONNELS DE TRAVAIL – CATEGORIE U11

CYCLE 1 (Septembre – Vacances Toussaint)

Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF				
Phase de jeu : CONSERVER-PROGRESSER				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Porteur	Non porteur		
Occuper l'espace en largeur et profondeur	Voir avant de recevoir Prendre et donner en mouvement Être orienter	Être vu Se rendre disponible S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) Notion d'intervalles	La passes courtes Les prises de balles et enchaînements Les conduites et enchaînements	Psychomotricité Vivacité/Réactivité

CYCLE 2 (Vacances Toussaint – Vacances Noël)

Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF				
Phase de jeu : S'OPPOSER A LA PROGRESSION				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Actions défensives sur les joueurs adverses			
Se replacer sur l'axe ballon-but Défendre en permanence l'axe ballon-but	Cadrer pendant le temps de passe pour : <ul style="list-style-type: none"> - Interdire la prise de vitesse - Réduire la prise d'information - Orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct Couvrir et fermer les angles de passes Toujours se placer entre le ballon et la cage et défendre l'axe du terrain		Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 	Psychomotricité Vivacité/Réactivité

CYCLE 3 (Vacances Noël – Vacances hiver)

Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF				
Phase de jeu : DÉSÉQUILIBRER-FINIR				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Porteur	Non porteur		
Garder le temps d'avance pour finir l'action	Masquer ses intentions Tenter/Orienter Utilisation du corps obstacle	Occuper la zone de finition en nombre en coordonnant les déplacements Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires	Les tirs Les dribbles et enchaînements Utilisation du corps pour protéger son ballon	Psychomotricité Vivacité/Réactivité

CYCLE 4 (Vacances hiver – Vacances Pâques)

Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF				
Phase de jeu : S'OPPOSER A LA PROGRESSION				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Actions défensives sur les joueurs adverses			
Protéger son but en déséquilibre	Défendre debout sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein) Orienter, provoquer ou inciter l'erreur chez l'adversaire		Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 	Psychomotricité Vivacité/Réactivité

CYCLE 5 (Vacances Pâques – Fin mai)

Mon équipe est en phase de TRANSITION				
Phase de jeu : TRANSITION OFFENSIVE-DEFENSIVE / TRANSITION DEFENSIVE-OFFENSIVE				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Porteur	Non porteur		
Améliorer la phase de transition DEF/OFF	Changer de statut de défenseur à attaquant Sécuriser la possession	Changement de rythme de jeu Être vu Explosion collective Anticiper la récupération	Les remises et déviations	Psychomotricité Vivacité/Réactivité
Améliorer la phase de transition DEF/OFF	Actions défensives sur les joueurs adverses		Les techniques défensives - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1	Psychomotricité Vivacité/Réactivité
	Changer de statut d'attaquant à défenseur Récupération collective Anticiper la perte			