

Programmation Annuelle de l'école de foot de l'U.S.C football

| Mois | Phases de jeu | Règles d'actions collectives | Règles d'actions individuelles | Moyens techniques | Moyens Athlétiques |
|-----------|---------------------------------|---|--|--|--|
| Septembre | Conserver Progresser | Occuper l'espace en largeur et profondeur | VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien | Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement | <u>Vitesse</u> Gainage Souplesse Psychomotricité Endurance |
| | S'opposer ... | Gérer l'infériorité numérique à 1 contre 2, 2 contre 3 | Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein | La charge, le tackle, le contre | |
| Octobre | Déséquilibrer Finir | Fixer dans une zone pour jouer dans une autre | Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone libre. Coordonner les déplacements : appui/soutien/appel. Prise de vitesse (joueur lancé) Dédoublement | Les centres, les tirs, la dernière passe Le jeu de volée | |
| | S'opposer... | Récupérer le ballon en bloc (Augmenter la densité) | Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel | La charge, le tackle, le contre, Jeu de tête | |
| Novembre | Conserver Progresser | Avoir des solutions de passes → recréer des réseaux (triangles et jeu à l'intérieur) | -Prendre l'information = VOIR -Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué. Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3). Etre toujours en mouvement et concerné par le jeu SE RENDRE DISPONIBLE Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu Recevoir en mouvement Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs | Utiliser le corps pour protéger le ballon Les remises, les déviations | |
| | S'opposer... | Se replacer sur l'axe ballon/but | Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information | Jeu de corps (le contre, la charge) | |
| Décembre | Déséquilibrer Finir | Fixer dans une zone pour jouer dans une autre | Jouer dans le dos d'une ligne Se déplacer à l'opposé du déplacement des défenseurs | Les tirs La dernière passe | |
| | S'opposer... | Récupérer le ballon proche de son but | Harceler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition. Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir | Le jeu de tête Les tacles | |
| Janvier | Conserver Progresser | Occuper l'espace en largeur et profondeur | VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien | Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement | |
| | S'opposer... | Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles (avant et arrière) | Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Couvrir son partenaire pour fermer les angles de passes Marquer les receveurs potentiels | La charge, le tackle, le contre | |

Programmation Annuelle de l'école de foot de l'U.S.C football

| Mois | Phases de jeu | Règles d'actions collectives | Règles d'actions individuelles | Moyens techniques | Moyens Athlétiques |
|---------|---------------------------------|---|--|---|--|
| Février | Déséquilibrer Finir | Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles) | Changer de rythme par la conduite ou soit par les touches de balles Augmenter le nombre de partenaires en disponibilité dans la zone de jeu Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels | Les centres, les tirs, la dernière passe Le jeu de volée | <u>Vitesse</u> Gainage Souplesse Psychomotricité Endurance |
| | S'opposer... | Récupérer le ballon en bloc (Augmenter la densité) | Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception) Récupérer le ballon après un duel | La charge, le tackle, le contre, Jeu de tête | |
| Mars | Conserver Progresser | Avoir des solutions de passes → recréer des réseaux (triangles et jeu à l'intérieur) | -Prendre l'information = VOIR -Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué. Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3). Etre toujours en mouvement et concerné par le jeu SE RENDRE DISPONIBLE Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu Recevoir en mouvement Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs | Utiliser le corps pour protéger le ballon Les remises, les déviations | |
| | S'opposer... | Gérer l'infériorité numérique à 1 contre 2, 2 contre 3 | Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires. Utiliser le recul frein | La charge, le tackle, le contre | |
| Avril | Déséquilibrer Finir | Garder le temps d'avance pour finir l'action | Occuper la zone de vérité en nombre en coordonnant les déplacements Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires | Les tirs Les dribbles et enchaînement Les centres Le jeu de tête, de volée | |
| | S'opposer... | Récupérer le ballon proche de son but | Harcéler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition. Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir | La charge, le tackle, le contre | |
| Mai | Conserver Progresser | Occuper l'espace en largeur et profondeur | VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien | Les passes courtes Les prises de balles et enchaînement | |
| | S'opposer... | Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles (avant et arrière) | Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information Couvrir son partenaire pour fermer les angles de passes Marquer les receveurs potentiels | La charge, le tackle, le contre | |
| Juin | Déséquilibrer Finir | Garder le temps d'avance pour finir l'action | Occuper la zone de vérité en nombre en coordonnant les déplacements Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires | Les tirs Les dribbles et enchaînement Les centres Le jeu de tête, de volée | |
| | | Fixer dans une zone pour jouer dans une autre | Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone libre. Coordonner les déplacements : appui/soutien/appel. Prise de vitesse (joueur lancé) Dédoublement | Les centres, les tirs, la dernière passe Le jeu de volée | |