



PROGRAMMATION ANNUELLE 2016/2017

Section Sportive Régionale 2° Cycle Football

Lycées Daguin - Dassault Mérignac

MOIS	SEPTEMBRE				OCTOBRE			
SEMAINE	5 6 7 8	12 13 14 15	19 20 21 22	26 27 28 29	3 4 5 6	10 11 12 13	17 18 19	
	Règles de vie collectives : tutorat, climat d'apprentissage, + Entretiens individuels + évolution des lois du jeu							
Phase de jeu principale	S'OPPOSER A LA PROGRESSION-REEQUILIBRER			PROTEGER LE BUT/RECUPERER		POUR LA RECUPERATION		
Phase de jeu complémentaire	Tests et mesures : VMA, 40,32m, course brisée, 13m, conduite en 8, Sergent test - Poids, taille				TRANSITION DEF-OFF			
Procédé d'entraînement	Avoir des solutions de passes		Occupation espace largeur/profondeur	Reformer le bloc équipe	Gérer l'infériorité numérique	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre		
Technique	Prise de balles et enchainements		Les ≠ passes (courtes et longues)	Tech. Déf. (cadrage, recul frein, intervenir)	Jeu de corps (contre, charge, tackle)	Prise de B et enchainement pour déséquilibrer ou finir		
Physique	Coordination Maitrise des appuis / Renforcement Abdo-Gainage		Coordination Maitrise des appuis	Coordination Rythmicité	Coordination Rythmicité / Vivacité	Coordination Vitesse athlétique	Coordination Souplesse	
	Congés Toussaint du 20/10 au 2/11 inclus							

MOIS	NOVEMBRE <i>Armistice 1918 (11)</i>				DECEMBRE			
SEMAINE	3 4	7 8 9 10	14 15 16 17	21 22 23 24	28 29 30 1	5 6 7 8 9	12 13 14 15	
	+ Hygiène + alimentation du sportif + récupération + Dopage + préparation mentale							
Phase de jeu principale	CONSERVATION COLLECTIVE POUR PROGRESSER		DESEQUILIBRE (SUR LA DERNIERE LIGNE)		FINITION (DERNIERE PASSE + DUEL ATTAQUANT - GARDIEN)			
Phase de jeu complémentaire					TRANSITION OFF-DEF			
Procédé d'entraînement	Réduire l'espace entre les lignes et intervalles (avant et arrière)		Avoir des solutions de passes → triangles de jeu à l'intérieur		Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)		Garder le temps d'avance pour finir	
Technique	Tech. Déf. (cadrage, recul frein, intervenir)	Jeu de corps (contre, charge, tackle)	Les remises et déviations	Utilisation du corps pour protéger le B	Les tirs	Jeu de volée Jeu de tête	Dribbles et enchainements	
Physique	Coordination Rythmicité	Coordination Rythmicité / Vivacité	Coordination Vitesse athlétique	Coordination Souplesse	Coordination Rythmicité	Coordination Rythmicité / Vivacité	Coordination Souplesse	
	Congés Noël du 17/12 au 2/01 inclus							

Phase préliminaire J.Leroy 15/16 nov ou 22/23 nov

MOIS	JANVIER				FEVRIER			
SEMAINE	3 4 5	9 10 11 12	16 17 18 19	23 24 25 26	30 31 1 2	6 7 8 9	13 14 15 16	
	Phase qualificative J.Leroy 24/25 janvier ou 31 janvier et 1° février							
Phase de jeu principale	CONSERVATION COLLECTIVE POUR PROGRESSER		S'OPPOSER A LA PROGRESSION-REEQUILIBRER		DESEQUILIBRE (SUR LA DERNIERE LIGNE)		FINITION	
Phase de jeu complémentaire					TRANSITION OFF-DEF			
Procédé d'entraînement	Avoir des solutions de passes → triangles de jeu à l'intérieur		Coordonner cadrage et couverture	Récupérer le B en bloc (densité)	Alterner : jeu court / jeu long	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Alterner : jeu court / jeu long	
Technique	Les ≠ passes (courtes et longues)	Les remises et déviations	Tech. Déf. (cadrage, recul frein, intervenir)	Jeu de corps (contre, charge, tackle)	Les différentes passes : courtes, longues, centres et dernières passes		Centres et dernières passes	
Physique	Coordination Rythmicité	Coordination Rythmicité / Vivacité	Coordination Vitesse athlétique	Coordination Souplesse	Coordination Rythmicité	Coordination Rythmicité / Vivacité	Coordination Rythmicité	
	Congés Hiver du 18/02 au 05/03 inclus							



PROGRAMMATION ANNUELLE 2016/2017

Section Sportive Régionale 2° Cycle Football

Lycées Daguin - Dassault Mérignac

MOIS	MARS				AVRIL			
SEMAINE	6 7 8 9	13 14 15 16	20 21 22 23	27 28 29 30	3 4 5 6	10 11 12 13		
	Entretiens individuels + Formation aux 1° diplômes d'éducateur				Phase finale J.Leroy 28/30 mars			
Phase de jeu principale	S'OPPOSER A LA PROGRESSION-REEQUILIBRER		CONSERVATION COLLECTIVE POUR PROGRESSER		FINITION (DERNIERE PASSE + DUEL ATTAQUANT - GARDIEN)			Congés Printemps du 15/04 au 01/05 inclus
Phase de jeu complémentaire					TRANSITION OFF-DEF			
Procédé d'entraînement	Gérer l'infériorité numérique à 1c2, 2c3	Récupérer le B proche de son but	Occupation espace largeur/profondeur	Avoir des solutions de passes (triangles)	Alterner : jeu court / jeu long	Fixer ds une Z pour jouer dans une autre		
Technique	Tech. Déf. (cadrage, recul frein, intervenir)	Jeu de tête	Les conduites et enchaînements	Les ≠ passes (courtes et longues)	Centres et dernières passes	Les remises et déviations		
Physique	Coordination Rythmicité	Coordination Rythmicité / Vivacité	Coordination Vitesse athlétique	Coordination Souplesse	Coordination Rythmicité	Coordination Rythmicité / Vivacité		

MOIS	MAI	Fête du travail		Ascension			JUIN	Lundi de Pentecôte
SEMAINE	2 3 4	8 9 10 11	15 16 17 18	22 23 24 25	29 30 31 1	5 6 7 8		
Phase de jeu principale	S'OPPOSER A LA PROGRESSION-REEQUILIBRER		PROTEGER LE BUT/RECUPERER	DESEQUILIBRE (SUR LA DERNIERE LIGNE)				Fin des séances
Phase de jeu complémentaire			TRANSITION DEF-OFF	Tests et mesures : 40,32m, 13m, Sergent test - Poids, taille	TRANSITION OFF-DEF			
Procédé d'entraînement	Occupation espace largeur/profondeur	Avoir des solutions de passes (triangles)	Récupérer le ballon	Alterner : jeu court / jeu long	Garder le temps d'avance pour finir l'action			
Technique	Les conduites et enchaînements	Utilisation du corps pour protéger le B	Jeu de tête	Centres et dernières passes	Les tirs	Jeu de volée Jeu de tête		
Physique	Coordination Rythmicité	Coordination Rythmicité / Vivacité	Coordination Vitesse athlétique	Coordination Souplesse	Coordination Rythmicité	Coordination Souplesse		

PHASES OFFENSIVES : PRINCIPES DE JEU (Que faire?) Notion d'espace, de temps et de surnombre	Constantes pédagogiques	PHASES DEFENSIVES : PRINCIPES DE JEU (Que faire?) Notion d'espace, de temps et de surnombre
CONSERVATION COLLECTIVE POUR PROGRESSER 1/Création d'espaces 2/Jouer dans les intervalles et entre les lignes 3/Création du surnombre 4/Démarrage 5/Jeu combiné (jeu à 2, à 3), enchaînements d'actions DESEQUILIBRE (SUR LA DERNIERE LIGNE) 6/Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement 7/Jouer en profondeur après un décalage 8/Rechercher un joueur lancé en profondeur dans le dos de la défense 9/Jouer "combiné" pour créer un surnombre 10/Se démarquer pour fixer et éliminer (notion de 1c1) FINITION (DERNIERE PASSE + DUEL ATTAQUANT - GARDIEN) 11/Anticiper, s'ajuster ou se réajuster pour tirer 12/Se démarquer 13/Prendre de la vitesse	Pression sur le PDB Marquage dans le CJD Jouer en prof. et prise de vitesse dès que poss. (indiv. & collect.) Permettre la réversibilité (tps de réaction) Structure de l'Eq. (notion de lignes)	S'OPPOSER A LA PROGRESSION-REEQUILIBRER 14/Fermer (l'axe "ballon-but") l'espace du couloir de jeu direct (CJD) et organiser le marquage 15/Anticiper la profondeur quand le PDB n'est pas cadré 16/Freiner la progress. de l'adv. et réorganiser les alignements PROTEGER LE BUT/RECUPERER 17/Densifier, être actif dans le CJD 18/Orienter et organiser la press. collective sur "temps de passe" 19/Couvrir le partenaire dans l'action défensive (notamment d'intervent.) 20/Organiser la suppléance défensive (couverture pour récupérer) POUR LA RECUPERATION 21/Bien se placer (positionnement "ballon-but") 22/Anticiper, s'ajuster pour intervenir (moment d'intervent.) 23/Intervenir pour engager ou non la CA
Tout mouvement défensif contient la "contre attaque"		Tout mouvement offensif contient un repli potentiel