Foot Animation U7

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 *Maitrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace* *Endurance et vivacité*	Échauffement /Psychomotricité *Développement de la latéralisation* *Endurance et vivacité,*	Échauffement /Psychomotricité *Maitrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace* *Endurance et vivacité*	Échauffement /Psychomotricité *Dissociation haut et bas du corps.* *Développement de l'agilité.* *Endurance et vivacité.*
10'	Jeu scolaire *Ex : balle au capitaine, la collecte…*	Jeu scolaire *Ex : le soleil, la bergerie…*	Jeu scolaire *Ex : chasse aux lapins, au trésor….*	Jeu scolaire *L'épervier, le béret, les fourmis….*
20'	Travail tactique *Règle du jeu* *Occupation de l'espace quand mon équipe à la balle.*	Travail tactique *Rechercher le jeu sur le cotés.*	Travail tactique *Rechercher le jeu en profondeur* *Occupation dans l'espace pour défendre.*	Travail tactique *Jouer ensemble en phase offensive et défensive.*
20'	Travail technique *Eveil à la conduite de balle.* *Eveil au jonglage pied fort avec rebond.*	Travail technique *Eveil au dribble.* *Eveil au jonglage pied fort sans rebond.*	Travail technique *Eveil à la passe courte et au contrôle.* *Eveil au jonglage pied faible avec rebond.*	Travail technique *Eveil au tir.* *Eveil au jonglage de la tête.*
10'	Jeu libre	Jeu libre	Jeu libre	Jeu libre
5'	Retour au calme Rangement du matériel	Retour au calme Rangement du matériel	Retour au calme Rangement du matériel	Retour au calme Rangement du matériel

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.