PROGRAMMATION U10-U11

OBJECTIFS TECHNIQUES	
U10	✍ En fin de saison, le joueur devra être capable de **jongler du pied fort et du pied faible** (50 contacts minimum de chaque) **ainsi que de la tête** (20 contacts).
U11	✍ **Jongler du pied fort et du pied faible** (60 contacts minimum de chaque) **ainsi que de la tête** (25 contacts). ✍ **Jongler en mouvement.**
U10-11	Après un passage en U10 puis U11, le joueur aura été initié à : ✍ **Conduire le ballon** avec les deux pieds, avec ou sans obstacles + feintes et enchaînement. ✍ **Contrôler le ballon** des deux pieds (simple et orienté ; intérieur, extérieur, cou du pied) et des cuisses **et enchaîner** par une autre action. ✍ **Effectuer des passes** courtes et moyennes des deux pieds **avec et sans contrôle.** ✍ **Effectuer des dribbles** de vitesse, de protection, de tromperie *(c'est-à-dire feinte + changement de direction + accélération)* et enchaîner par un tir, une passe, un centre ou une conduite. ✍ **Mettre en œuvre des techniques défensives** appropriées (recul frein, charge, contre). ✍ **Effectuer des tirs** des deux pieds en recherchant la précision (intérieur et cou du pied), avec et sans contrôle. ✍ **Jouer de la tête** pour passer le ballon, défendre ou frapper au but. ✍ **Effectuer des touches.**

OBJECTIFS TACTIQUES	
U10-U11	Après un passage en U10 puis U11, le joueur aura été initié à : ✍ **Occuper le terrain** dans la largeur/la profondeur, **en phase défensive et offensive.** ✍ Se décentrer du ballon pour prendre des informations sur le terrain. ✍ Gagner des duels en 1c1 en attaque, en défense. ✍ **Gérer l'infériorité numérique en défense** et en attaque. **Acquérir des principes de jeu simples (jouer ensemble) :** 1) Attaquer lorsque mon équipe à le ballon : ✍ Rechercher le jeu collectif chaque fois que cela est possible. ✍ **Rechercher le jeu sur les côtés puis dans la profondeur.** ✍ Porter de l'aide au porteur du ballon = **relation appui/soutien** (se déplacer sans ballon). Appel contre appel. ✍ **Se démarquer** du **marquage** de l'adversaire. ✍ Réaliser des combinaisons sur phases arrêtées. ✍ Etre capable de faire les bons choix techniques (tirer, passer, dribbler). 2) Défendre lorsque mon équipe n'a pas le ballon (comment ?) ✍ Prendre un joueur en marquage individuel pour protéger son but. ✍ De se sentir concerné par la récupération collective du ballon. ✍ Comprendre la règle du hors-jeu.

OBJECTIFS PHYSIQUES	
U10-11	Après un passage en U10 puis U11, le joueur devra avoir travaillé en : ✍ Coordination motrice (maîtrise des déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace ; latéralisation ; dissociation membres supérieurs/inférieurs ; agilité.) ✍ Endurance capacité (uniquement à travers les exercices et jeux) donc mettre du rythme. ✍ Vitesse de réaction, de course et gestuelle. ✍ Souplesse à travers les étirements (en fin de chaque séance).

OBJECTIFS PSYCHO-PEDAGOGIQUES	
U10-11	Mentaliser les joueurs : ✍ Rechercher la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs. ✍ Transmettre une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play. ✍ Mettre en avant le groupe plus que l'individu. ✍ Développer l'envie de vouloir toujours progresser. ✍ Connaître les règles du jeu à 8. ✍ Participation au rangement du matériel.