

Planification Annuelle – Pré formation, Formation – Jeunes football à 11

Mois	juillet						Aout													
Semaine		15		22		29	1		5		2	12		3		19		4		26
ér	VACANCES(repos)						Préparation individuelle						préparation physique (EN.CAP.PUIS.)							
Match																				

Mois	septembre						octobre											
Semaine		9		16		23		30		7		14		21		28		
Physique	Développement 1						Récupération			Développement 2								
Tactique	Jeu à 2 jeu à 3			aide au porteur			occupation largeur/profondeur			Jeu entre 2 joueurs,entre 2 lignes								
org. du jeu	Animation défensive (zone)			Animation offensive			animation défensive(zone)			Animation offensive(attaque rapide,contre-att.)								
Match																		

Mois	novembre						décembre													
Semaine		4		11		18		25		2		9		16		23		30		
Physique	Récupération		Développement 3						Repos						prépa. Ind					
Tactique	Dédoubléments écrans			Changement de rythme			Anticipation								Vacances					
org. du jeu	Animation offensive(attaques placées)			Anim. défensive(placées,déséquilibre)																
Match																				

Mois	janvier						février											
Semaine				6		13		20		27		3		10		17		24
Physique	prépa. Indiv.		Développement 1				Récupération			Développement 2			Récupération		Dév. 3			
Tactique	Jeu à 2,à 3			Jeu entre 2 joueurs,entre 2 lignes						Jeu vers l'avant			Jeu de tête					
org. du jeu	Animation défensive (individuelle)			Animation offensive(attaques rapide)						Animation défensive(déséquilibre)								
Match																		

Mois	mars						avril											
Semaine		10		17		24		31		7		14		21		28		
Physique	Développement 3			Récupération			Développement 1			Récupération			Dév.2					
Tactique	Renversement du jeu			Débordement			Déplacement coordonnés vers le but						Jeu de tête					
org. du jeu	Animation offensive(att. rapide)			Animation offensive(attaques placées)			animation défensive(placée)											
Match																		

Mois	mai						juin											
Semaine				5		12		19		26		5		12		19		26
Physique	Développement 2			Récupération			Développement 3											
Tactique	Jeu à 2 jeu à 3 ,à 4			Jouer entre les lignes														
org. du jeu	Animation et plan de jeu																	
Match																		