



PROGRAMMATION ANNUELLE 2023/2024

Section Sportive Scolaire 2° Cycle Football

Lycées Camus - Currie Mourenx



MOIS	SEPTEMBRE				OCTOBRE			
JOURS		11-13-14	18-20-21-	25-27-28-	02-04-05-	09-11-12-	16-18-19-	
	Règles de vie collectives							
Phase de jeu principale	ON A LE BALLON			ON A PAS LE BALLON			ON A LE BALLON	
Phase de jeu complémentaire	TRANSITION OFF-DEF				TRANSITION DEF-OFF		TRANSITION OFF-DEF	
Principe de jeu	Créer et utiliser des espaces		Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Protéger le CJD (axe b-but) et organiser prises en charge	Freiner progress° adverse, organiser et réorganiser les alignements		Organiser press° coll. sur « tps de passe »	Jeu combiné (jeu à 2/3), enchaîner action
Techniques et compts associés	Prises de balle et enchaînements, différentes passes		Orientations du corps, remises et déviations	Réduction espaces, intercept°, charges, contres	Réduction d'espaces, interceptions		Défendre en avançant, contrôler J lancés	Conduite enchaînements, dribbles
Athlétique			Test GACON 45-15	32' alternance 8' footing et 8' travail avec ballon (jeu ou travail technique)			1'-1' 90%VMA, 2x12' R= 3'	
	Coordination Maitrise des appuis / Renforcement Abdo-Gainage / Rythmicité / Vivacité							
	Réathlétisation pour les blessés							

Congés Toussaint du 21/10 au 5/11 inclus

MOIS	NOVEMBRE				DECEMBRE			
JOURS	6-8-9-	13-15-16-	20-22-23-	27-29-30-	4-6-7-	11-13-14-	18-20-21-	
Phase de jeu principale	ON A LE BALLON		ON A PAS LE BALLON	ON A LE BALLON		ON A PAS LE BALLON		
Phase de jeu complémentaire	TRANSITION OFF-DEF			TRANSITION OFF-DEF			TRANSITION DEF-OFF	
Principe de jeu	Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement	Rechercher J lancé en prof. dans dos défense	Couvrir partenaire dans l'act° déf (moment d'intervent°)	Jouer combiné pour créer un surnombre	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir		S'organiser en déséquilibre	Organiser press° coll. sur « tps de passe »
Techniques et compts associés	Alternance jeu court / jeu long		Différentes passes (courtes et longues)	Défendre en avançant, réduction d'espaces	Passes, conduite et enchaînements		Passes, conduite et enchmts, tirs	Recul-frein, contrôle J lancés
	20-20 100%VMA, 2x8' R= 2'			10-10 105%VMA, 2x5' R= 1'30			10-20 110-115%VMA, 2x6' R=4'	

Congés Noël du 23/12 au 07/01 inclus

Athlétique	15-15 100%VMA, 2x6' R= 1'30		10-10 x8 105%VMA, 20-20 x6 100%VMA, 30-30 x3 90%VMA		5-15 110-115%VMA, 2x6' R=4'		inclus
	Coordination Maitrise des appuis / Renforcement Abdo-Gainage / Rythmicité / Vivacité						
	Réathlétisation pour les blessés						

MOIS	MAI				JUIN		
JOURS	6-8-9-	13-15-16-	20-22-23-	27-29-30			
	Férié Ascension		Férié Pentecote				
Phase de jeu principale	ON A LE BALLON		ON A PAS LE BALLON	ON A LE BALLON			Fin des séances
Phase de jeu complémentaire		TRANSITION OFF-DEF		TRANSITION OFF-DEF	
Principe de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre	Jouer combiné pour créer un surnombre	Couvrir partenaire dans l'act° déf (moment d'intervent°)	Jouer dans les intervalles et entre les lignes	
Techniques et compts associés	Passes, conduite et enchaînements	Passes, conduite et enchaînements	Défendre en avançant, réduction d'espaces	Orientation du corps, remises et déviations	
Athlétique	Coordination Maitrise des appuis / Renforcement Abdo-Gainage / Rythmicité / Vivacité						
	Réathlétisation pour les blessés						

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
<p>CONSERVATION COLLECTIVE POUR PROGRESSER 1/Création d'espaces 2/Jouer dans les intervalles et entre les lignes 3/Création du surnombre 4/Démarquage 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</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>
Tout mouvement défensif contient la "contre attaque"		Tout mouvement offensif contient un "repli" potentiel