



PROGRAMME

SAISON 2026-2027



Sept- mi oct

Découvrir, se familiariser et prendre confiance

Technique

1

- Découvrir le ballon et ses différentes utilisations
- Conduire le ballon
- Arrêter le ballon
- Changer de direction
- Utiliser les deux pieds progressivement
- Frapper dans le ballon
- Réaliser un tir

Moteur

2

- Courir, s'arrêter, repartir
- Changer de direction
- Développer coordination et équilibre
- Se repérer dans l'espace
- Adapter sa vitesse

Éducatif

3

- Apprendre les règles de fonctionnement du groupe
- Écouter une consigne simple
- Respecter le matériel
- Respecter les autres
- Oser essayer
- Prendre confiance



Mi oct- déc

maîtriser le ballon et commencer à jouer avec les autres

Technique

1

- Conduire le ballon avec davantage de maîtrise
- Contrôler un ballon
- Faire une passe avec l'intérieur du pied
- Recevoir une passe
- Se déplacer après avoir donné le ballon
- Commencer à lever la tête avant de jouer
- Découvrir différentes surfaces de contact

Tactique

2

- Comprendre pourquoi on fait une passe
- Commencer à chercher un partenaire
- S'écarter pour recevoir le ballon
- Comprendre progressivement « attaquer » et « défendre »

Éducatif

3

- Coopérer
- Attendre son tour
- Encourager ses partenaires
- Écouter les consignes
- Respecter les règles du jeu



Janvier- février

Attaquer dribbler et oser

Technique

1

- Tirer après une conduite
- Tirer en mouvement
- Frapper avec davantage de précision
- Conduire vers le but
- Dribbler un adversaire
- Changer de direction
- Changer de rythme
- Protéger son ballon

Tactique

2

- **Est-ce que je dribble ? »**
- **« Est-ce que je passe ? »**
- **« Est-ce que je tire ? »**
- Prendre des décisions

Éducatif

3

- Oser prendre des initiatives
- Accepter de perdre le ballon
- Recommencer après un échec
- Encourager les autres
- Développer la confiance en soi



Mars-avril

Défendre et récupérer le ballon

Technique

1

- Se déplacer entre le ballon,
- le but ralentit à un adversaire
- intercepter, une passe
- récupérer le ballon
- conduire le ballon. Après récupération
- réagit rapidement à une perte de balles.

Tactique

2

- Quand j'ai le ballon → j'attaque.
- Quand mon équipe a le ballon → je peux aider à attaquer.
- Quand l'adversaire a le ballon → je défends.
- Quand je perds le ballon → j'essaie de le récupérer

Éducatif

3

- Accepter les rôles attaque/défense
- Respecter l'adversaire
- Jouer sans agressivité
- Développer l'entraide
- Comprendre le fair-play



Mai-juin

Jouer ensemble et devenir autonome

Technique

1

- conduite
- contrôle
- passe
- tir
- dribble
- récupération

Collectifs

2

- Se démarquer
- Chercher un partenaire
- Occuper l'espace
- Faire circuler le ballon
- Attaquer ensemble
- Défendre ensemble
- Communiquer

Éducatif

3

- Être autonome
- Prendre des initiatives
- Coopérer
- Encourager
- Être responsable du matériel
- Respecter les décisions
- Accepter victoire et défaite