



# Programmation annuelle Foot Féminin Saison 2018 - 2019 \*



\* à partir des U14 F

Programme annuel réalisé sur 39 semaines  
soit 72 séances pour les Seniors F, 68 pour les U18 F et 63 pour les U14 F  
(sans tenir compte des semaines de préparation)

1 cycle par Mois soit 9 cycles pour la saison 2018 - 2019.  
Sur chaque cycle, 2 séances sont consacrés au jeu défensif, les autres au jeu offensif (entre 3 et 7)  
selon le cycle

➔ Une phase de jeu doit être, au minimum, abordée sur deux séances consécutives.

Cycles	Phases de jeu		Règles d'actions collective	Règles d'actions individuelles	Moyens techniques	Moyens Athlétiques
Septembre	Conserver Progresser	6 Séances (5 pour les U14F)	Occuper l'espace en largeur et profondeur	VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles, Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien.	Le Contrôle, Les Passes courtes, Les Prises de balles et Enchaînements	Développer la vitesse d'exécution
	S'opposer en vue de ralentir la progression ou de protéger le but	2 Séances	Gérer l'infériorité numérique à 1 contre 2, 2 contre 3	Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires, Utiliser le recul frein.	La Charge, Le Tacle, Le Contre	
Octobre	Déséquilibrer Finir	6 Séances (4 pour les U14F et U18F)	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone libre, Coordonner les déplacements : appui/soutien/appeal, Prise de vitesse (joueur lancé), Dédoublément.	Les Centres, les Tirs, La dernière Passe, Le Jeu de volée	Travailler la coordination, motricité
	Récupérer le ballon	2 Séances	Récupérer le ballon en bloc (Augmenter la densité)	Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception), Récupérer le ballon après un duel.	La Charge, Le Tacle, Le Contre, Jeu de tête	
Novembre	Conserver Progresser	6 Séances (4 pour les U14F et U18F)	Avoir des solutions de passes Recréer des réseaux (triangles et jeu à l'intérieur) Augmenter le nombre de solutions au porteur	Prendre l'information = VOIR Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué, Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3), Etre toujours en mouvement et concerné par le jeu. SE RENDRE DISPONIBLE Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu, Recevoir en mouvement, Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs.	Utiliser le corps pour protéger le ballon Les Remises, Les Déviations	Travailler les étirements
	S'opposer en vue de ralentir la progression ou de protéger le but	2 Séances	Reformer le bloc équipe : se replacer et défendre l'axe ballon / but et réduire les espaces entre les lignes	Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information.	La Charge, Le Tacle, Le Contre	
Décembre	Déséquilibrer Finir	6 Séances	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre Alterner jeu court / jeu long (direct et indirect)	Jouer dans le dos d'une ligne, Se déplacer à l'opposé du déplacement des défenseurs. Trouver la bonne distance pour marquer	La conduite de balle, Les tirs, La dernière Passe	Travailler le gainage
	Défendre en permanence l'axe ballon/but	2 Séances	Récupérer le ballon proche de son but	Harceler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition, Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir.	La Charge, Le Tacle, Le Contre	



# Programmation annuelle Foot Féminin Saison 2018 - 2019 \*



\* à partir des U14 F

Programme annuel réalisé sur 39 semaines  
soit 72 séances pour les Seniors F, 68 pour les U18 F et 63 pour les U14 F  
(sans tenir compte des semaines de préparation)

1 cycle par Mois soit 9 cycles pour la saison 2018 - 2019.  
Sur chaque cycle, 2 séances sont consacrés au jeu défensif, les autres au jeu offensif (entre 3 et 7)  
selon le cycle

➔ Une phase de jeu doit être, au minimum, abordée sur deux séances consécutives.

Cycles	Phases de jeu		Règles d'actions collective	Règles d'actions individuelles	Moyens techniques	Moyens Athlétiques
Janvier	Conserv. Progresser	6 Séances (5 pour les U14F et U18F)	Occuper l'espace en largeur et profondeur	VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles, Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien.	Les Passes courtes, Les Prises de balles et Enchaînements	Développer la vitesse d'exécution
	S'opposer en vue de ralentir la progression ou de protéger le but	2 Séances	Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles	Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information, Couvrir son partenaire pour fermer les angles de passes, Marquer les receveurs potentiels.	La Charge, Le Tacle, Le Contre	
Février	Déséquilibrer Finir	6 Séances (5 pour les U14F et U18F)	Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)	Changer de rythme par la conduite ou soit par les touches de balles, Augmenter le nombre de partenaires en disponibilité dans la zone de jeu, Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels.	Les Centres, les Tirs, La dernière Passe, Le Jeu de volée	Travailler la coordination, motricité
	Récupérer le ballon	2 Séances	Récupérer le ballon en bloc (Augmenter la densité)	Récupérer le ballon sur des temps de passe (interception), Récupérer le ballon après un duel.	La Charge, Le Tacle, Le Contre, Jeu de tête	
Mars	Conserv. Progresser	4 Séances	Avoir des solutions de passes Recréer des réseaux (triangles et jeu à l'intérieur) Jouer vers l'avant	Prendre l'information = VOIR Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué, Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3), Etre toujours en mouvement et concerné par le jeu. SE RENDRE DISPONIBLE Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu, Recevoir en mouvement, Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs.	Utiliser le corps pour protéger le ballon Les remises, les Déviations	Travailler les étirements
	S'opposer en vue de ralentir la progression ou de protéger le but	2 Séances	Gérer l'infériorité numérique à 1 contre 2, 2 contre 3	Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires, Utiliser le recul frein.	La Charge, Le Tacle, Le Contre	
Avril	Déséquilibrer Finir	8 Séances (4 pour les U14F et U18F)	Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles) Garder le temps d'avance pour finir l'action	Augmenter le nombre de partenaires en disponibilité dans la zone de jeu, Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels, Occuper la zone de vérité en nombre en coordonnant les déplacements, Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires.	Les Tirs Les Dribbles et Enchaînement Les Centres Le Jeu de tête, de volée	Travailler le gainage
	Récupérer le ballon	2 Séances	Récupérer le ballon proche de son but	Harceler le porteur et repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition, Cadrer le porteur pour empêcher la dernière passe ou le tir.	La Charge, Le Tacle, Le Contre	
Mai	Conserv. Progresser	7 Séances (6 pour les U14F et Seniors F)	Occuper l'espace en largeur et profondeur	VOIR Utiliser les notions appuis, appels et soutien selon les possibilités. ETRE VU Se déplacer dans les intervalles, Se démarquer en appui entre les lignes et en soutien.	Les Passes courtes et longues Les Prises de balles et Enchaînement	Travailler la coordination, motricité
	S'opposer en vue de ralentir la progression ou de protéger le but	2 Séances	Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles (avant et arrière) Coordonner cadrage du porteur et couverture dans une ligne	Cadrer pour interdire la prise de vitesse et réduire la prise d'information, Couvrir son partenaire pour fermer les angles de passes, Marquer les receveurs potentiels, Orienter dans les zones favorables à la récupération du ballon.	La Charge, Le Tacle, Le Contre, Jeu de tête	