



Planification technique U9 / U10 - Hiver 2016 - 2017



Semaine	Telus			Gymnase			
	développement tactique	Developpement technique	Objectif du match	Jonglerie	Developpement technique	Coordination / Vitesse	développement tactique
26 sept au 2 oct	Exercice référence 2	Prises de balle + passes courtes	Relance coute Gb + Passes courtes				
3 au 23 oct	Exercice référence 2	Prises de balle + passes courtes	Relance coute Gb + Passes courtes	Jonglerie individuelle	Prises de balle + passes courtes	Coordination motrice	Exercice référence 1
24 oct au 13 nov	Exercice référence 4	Prises de balle + passes courtes	Utilisation largeur + Passes courtes	Jonglerie individuelle	Prises de balle + passes courtes	Vitesse	Exercice référence 3
14 nov au 4 déc	Exercice référence 6	Tir au but	Nb de tirs + ratio tir/nb buts	Jonglerie individuelle	Feintes et dribbles + Enchaînement	Coordination motrice	Exercice référence 5
5 au 18 déc	Exercice référence 2	Prises de balle + passes courtes	Relance coute Gb + Passes courtes	Jonglerie individuelle	Prises de balle + passes courtes	Vitesse	Exercice référence 1
<b>Pause Noel du 19 décembre au 15 janvier</b>							
16 au 22 janvier	Exercice référence 2	Prises de balle + passes courtes	Relance coute Gb + Passes courtes	Jonglerie individuelle	Prises de balle + passes courtes	Coordination motrice	Exercice référence 1
23 janvier au 12 fév	Exercice référence 4	Prises de balle + passes courtes	Utilisation largeur + Passes courtes	Jonglerie individuelle	Prises de balle + passes courtes	Vitesse	Exercice référence 3
13 fév au 5 mars	Exercice référence 6	Tir au but	Nb de tirs + ratio tir/nb buts	Jonglerie individuelle	Feintes et dribbles + Enchaînement	Vitesse	Exercice référence 5