

Planification Centre de Développement Régional 2009-2010

	U11 F et M	U12 F et M
1^{ère} semaine	Dribble et feintes	Dribble et protection de balle
2^e semaine	Dribble et protection de balle	Technique défensive à 1vs1
3^e semaine	Technique défensive à 1vs1	Passe courte
4^e semaine	Amortis et jeu de tête	Amortis, jeu de tête et 1^{ère} touche
5^e semaine	Passe courte	Passe longue
6^e semaine	Tirs au but	Tirs au but

Les jongleries ainsi que la coordination seront une partie intégrale de l'échauffement à chaque semaine peu importe le groupe d'âge.