



Programmation annuelle U13

SEPTEMBRE

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)	Se replacer sur l'axe ballon/but
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Voir avant de recevoir - Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Etre vu - Se rendre disponible - S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) - Etre orienté</p>	<p>Cadrer pendant le temps de passe pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information - orienter l'adversaire <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p>
Moyens techniques	<p>Les différentes passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



Programmation annuelle U13

OCTOBRE

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Fixer l'adversaire - Utiliser les feintes</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel - Prise de vitesse (joueur lancé) - Dédoublement</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (recul frein)</p> <p><u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	Les centres, les tirs, les remises et déviations	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U13

NOVEMBRE

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Réaction à la perte – empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner - Etre orienté dans le sens du jeu - Prendre de la vitesse (notamment en trouvant un joueur entre les lignes)</p>	<p>Harceler le porteur dès la perte de balle - réalisé par les joueurs présents dans la zone de perte (déclencher un pressing)</p> <p>Défendre en avançant (le plus haut possible)</p>
Moyens techniques	La conduite, les remises et déviations Les différentes passes	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U13

DECEMBRE

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Changer de rythme de jeu (temps fort et faibles)	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Changer de rythme par la conduite ou par les touches de balles - Accélérer la vitesse de circulation du ballon</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Augmenter le nombre de partenaires en disponibilité dans la zone de jeu - Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels - Permuter afin de perturber l'adversaire</p>	Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	Les centres, les tirs, la conduite, les remises et déviations	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U13

JANVIER

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Récupérer le ballon en bloc
Règles d'actions individuelles	<p>PORTEUR : Protéger (notion de corps/obstacle) - Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3)</p> <p>NON PORTEUR : Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu</p> <p>- SE RENDRE DISPONIBLE - Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu - Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs (appel - appui - soutien)</p>	<p>Récupérer le ballon sur des temps de passe</p> <p>Déplacer le bloc en fonction du ballon</p> <p>Cadrer et orienter le porteur</p> <p>Empêcher la dernière passe et/ou le tir</p> <p>Marquage, contrôle du joueur lancé</p>
Moyens techniques	<p>Les différentes passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	<p>Les duels</p> <p>Jeu de tête défensif</p>
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



Programmation annuelle U13

FEVRIER

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Marquer	Réaction à la perte – empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Accentuer l'incertitude de la défense - Se placer pour conclure l'action - Anticiper le tir</p>	<p>Harceler le porteur dès la perte de balle - réalisé par les joueurs présents dans la zone de perte (déclencher un pressing)</p> <p>Défendre en avançant (le plus haut possible)</p>
Moyens techniques	Les tirs, les prises de balles plus tirs	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U13

MARS

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace de jeu effectif	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Voir avant de recevoir - Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Se rendre disponible - S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) - Etre orienté</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (recul frein)</p> <p><u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Les différentes passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



Programmation annuelle U13

AVRIL

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance	Réaction à la perte – Empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) - Tenter / Oser - Utilisation du corps obstacle</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Occuper la zone de finition en nombre en coordonnant les déplacements - Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires</p>	<p>Harceler le porteur dès la perte de balle - réalisé par les joueurs présents dans la zone de perte (déclencher un pressing)</p> <p>Défendre en avançant (le plus haut possible)</p>
Moyens techniques	Les centres, les tirs, les dribbles, les remises et déviations	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U13

MAI

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR</u> : Protéger (notion de corps/obstacle) - Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3)</p> <p><u>NON PORTEUR</u> : Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu</p> <p>- <u>SE RENDRE DISPONIBLE</u> - Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu - Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs (appel - appui - soutien)</p>	Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	<p>Les différentes passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



Programmation annuelle U13

JUIN

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre Marquer	Marquer
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Fixer l'adversaire - Utiliser les feintes</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel - Prise de vitesse (joueur lancé) - Dédoublement</p>	<p><u>PORTEUR :</u> Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Accentuer l'incertitude de la défense - Se placer pour conclure l'action - Anticiper le tir</p>
Moyens techniques	Les centres, les tirs, les remises et déviations	Les tirs, les prises de balles plus tirs
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	