



Programmation annuelle U18-Séniors

SEPTEMBRE

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace en largeur et profondeur	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible et s'éloigner de l'adversaire - Se déplacer pour libérer une zone de terrain</p>	Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	<p>Les passes courtes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U18-Séniors

OCTOBRE

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Réaction à la perte, empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Créer des points de fixation - Utiliser des feintes pour éliminer</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Coordonner les déplacements : appui /soutien / appel - Prise de vitesse (joueur lancé) et dédoublement</p>	<p>Harceler le porteur dès la perte de balle (déclencher un pressing avec les joueurs présents dans la zone de perte)</p> <p>Défendre en avançant le plus haut possible</p>
Moyens techniques	<p>Les centres, les tirs, la dernière passe</p> <p>Le jeu de volée et dribbles</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



Programmation annuelle U18-Séniors

NOVEMBRE

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Récupérer le ballon en bloc
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>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>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les différentes passes (courtes et longues)</p> <p>Les conduites de balle et enchaînement</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



Programmation annuelle U18-Séniors

DECEMBRE

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Alterner jeu court / jeu long Jeu direct et indirect	Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<p>PORTEUR : Jouer dans le dos d'une ligne - Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone libre</p> <p>NON PORTEUR : Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel Prise de vitesse (joueur lancé) Se déplacer à l'opposé du déplacement des défenseurs</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein)</p> <p><u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements. Les différentes passes (courtes et longues) Les remises et déviations Les conduites et enchaînements</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U18-Séniors

JANVIER

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Se replacer sur l'axe ballon but Défendre en permanence l'axe ballon/but
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 - 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>Cadrer pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information <p>- orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct</p> <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p>
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les différentes passes (courtes et longues)</p> <p>Les conduites et enchaînements</p> <p>Utilisation du corps pour protéger le ballon</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U18-Séniors

FEVRIER

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Marquer	Protéger son but en déséquilibre
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>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>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les remises et déviations</p> <p>Les tirs</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Les dribbles et enchaînement</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U18-Séniors

MARS

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p>PORTEUR : Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes</p> <p>NON PORTEUR : 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>	Récréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les différentes passes (courtes et longues)</p> <p>Les remises et déviations</p> <p>Les conduites et enchaînements</p> <p>Utilisation du corps pour protéger le ballon</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U18-Séniors

AVRIL

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance	Se replacer sur l'axe ballon but Défendre en permanence l'axe ballon/but
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 vérité en nombre en coordonnant les déplacements - Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires</p>	<p>Cadrer pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information <p>- orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct</p> <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p>
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les différentes passes (courtes et longues)</p> <p>Les remises et déviations</p> <p>Les conduites et enchaînements</p> <p>Utilisation du corps pour protéger le ballon</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U18-Séniors

MAI

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace en largeur et profondeur	Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible et s'éloigner de l'adversaire - Se déplacer pour libérer une zone de terrain</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein)</p> <p><u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Les passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p> <p>Prendre les informations et adapter les orientations de corps permettant l'enchaînement des actions</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U18-Séniors

JUIN

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir
Règles d'actions collectives	Marquer
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>
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les remises et déviations</p> <p>Les tirs</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p>
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>