



PROGRAMMATION U13 2019-2020

FEVRIER

| Semaine | S6 03 -09 | S7 10 - 16 | S8 17 - 23 | S9 24 - 01 |
|------------------------|---|------------|--|------------|
| Thème | Jouer en profondeur après un décalage | | Jouer dans les intervalles et entre les lignes | |
| Phase de jeu | DESEQUILIBRER - FINIR | | CONSERVER - PROGRESSER | |
| Principes de jeu | Jouer en profondeur après un décalage → Prendre de la vitesse → Percuter/Donner | | Jouer dans les intervalles et entre les lignes → Voir, être vu et joignable → Jouer vers l'avant | |
| Comportements attendus | Prendre de la vitesse → Gagner et conserver un temps d'avance (appels et déplacements) | | Respecter les distances de passe → Sur la largeur et la profondeur | |
| Technique | Jeu de corps (feinte, protection) | | Passe | |
| Physique | Coordination | | Vitesse / Vivacité | |
| Constantes | Prise d'information | | Communication | |

MARS

| Semaine | S10 02 - 08 | S11 09 - 15 | S12 16- 22 | S13 23 - 29 |
|------------------------|--|-------------|---|-------------|
| Thème | Freiner la progression de l'adversaire grâce au pressing | | Jouer combiné pour créer un surnombre | |
| Phase de jeu | S'OPPOSER A LA PROGRESSION | | DESEQUILIBRER - FINIR | |
| Principes de jeu | Freiner la progression de l'adversaire → Réduire l'espace de jeu effectif de l'adversaire → Empêcher les adversaires à prendre de la vitesse, de voir, de jouer devant | | Jouer combiné pour créer un surnombre → Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon → Utiliser 1-2, appuis-remise pour un 3ème, jeu en déviation | |
| Comportements attendus | Réduire le temps de lecture et d'évolution du porteur → Rééducation des espaces sur la largeur et prof, défense en avançant | | Coordonner et synchroniser les déplacements → Occuper rationnellement le terrain, multiplier les solutions pour le PB | |
| Technique | Harcèlement du porteur (maitrise des appuis, sans faire de faute) | | Dribble | |
| Physique | Coordination | | Vitesse / Vivacité | |
| Constantes | Engagement | | Efficacité | |