



PROGRAMMATION U13 2020-2021

FEVRIER

Semaine	S5 01 - 07	S6 08 - 14	S7 15 - 21	S8 22 - 28
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	S9 01 - 07	S10 08 - 14	S11 15- 21	S12 22 - 28
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	