



PROGRAMMATION U13 2020-2021

AVRIL

| Semaine | S13 29 - 04 | S14 05 - 11 | S15 12 - 18 | S16 19 - 25 |
|------------------------|--|-------------|--|-------------|
| Thème | Créer et utiliser des espaces | | Défendre son but, récupérer, dégager le ballon | |
| Phase de jeu | CONSERVER - PROGRESSER | | PROTEGER SON BUT | |
| Principes de jeu | Créer et utiliser des espaces → Demander dans un espace libéré par soi-même (appel/contre appel) ou un partenaire | | Défendre son but, récupérer, dégager le ballon → Densifier la présence défensive dans la surface de réparation → Prendre en charge, contrôler les receveurs potentiels | |
| Comportements attendus | Eviter les duels → Progresser quand l'espace est libre, sinon fixer et passer | | Contrôler les non porteurs | |
| | Se rendre disponible → Donner et se déplacer pour être vu et accessible | | | |
| Technique | Jeu en redemande (donner - bouger) | | Jeu de tête défensif | |
| Physique | Coordination | | Vitesse / Vivacité | |
| Constantes | Gestion des émotions | | Prise d'information / Communication | |

MAI

| Semaine | S17 26 - 02 | S18 03 - 09 | S19 10 - 16 | S20 17 - 23 |
|------------------------|--|-------------|-------------------------------------|-------------|
| Thème | Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir | | | |
| Phase de jeu | DESEQUILIBRER - FINIR | | | |
| Principes de jeu | Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir → Se détacher du marquage et enchaîner sur un temps et un espace limité | | TRAVAILLER SELON LES LACUNES | |
| Comportements attendus | Surprendre → Feinter, se déplacer à l'opposé de la course du def, changer de direction Prendre de la vitesse → Gagner et conserver un temps d'avance (appels et déplacements) | | | |
| | Tir | | | |
| Physique | Coordination | | | |
| Constantes | Efficacité | | | |