



## PROGRAMMATION U13 2019-2020

### NOVEMBRE

Semaine	S44 28 - 03	S45 04 - 10	S46 11 - 17	S47 18 - 24
Thème	Jouer combiné (jeu à 2, à 3)		Améliorer la capacité des défenseurs à défendre en infériorité numérique	
Phase de jeu	<b>CONSERVER-PROGRESSER</b>		<b>S'ORGANISER POUR RECUPERER</b>	
Principes de jeu	Jouer combiné (jeu à 2, à 3) → Etablir des relations privilégiées par binôme, trios. → Jouer en appui-remise, en appui-remise pour un 3ème		S'organiser en déséquilibre → Ne pas se faire éliminer et favoriser le retour à l'équilibre → Orienter vers une zone plus favorable	
Comportements attendus	<b>Se rendre disponible</b> → Donner et se déplacer, se déplacer pour voir et être vu et accessible		Prioriser la défense du couloir de jeu direct	
Technique	Remise / Jeu en redemande		Recul frein	
Physique	Coordination		Vitesse / Vivacité	
Constantes	Communication		Efficacité	

### DECEMBRE

Semaine	S48 25 - 01	S49 02 - 08	S50 09- 15	S51 16 - 22
Thème	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir			
Phase de jeu	<b>DESEQUILIBRER - FINIR</b>			
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 → Etre en nombre devant le but et coordonner les déplacements		<b>TRAVAILLER SELON LES LACUNES</b>	
Comportements attendus	<b>Surprendre</b> → Feinter, se déplacer à l'opposé de la course du def, changer de direction <b>Prendre de la vitesse</b> → Gagner et conserver un temps d'avance (appels et déplacements)			
Technique	Intention de jeu (qualité de la 1ère touche, sens, orientation...)			
Physique	Coordination			
Constantes	Communication			