



PROGRAMMATION U13 2019-2020

AVRIL

Semaine	S14 30 -05	S15 06 - 12	S16 13 - 19	S17 20 - 26
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	S18 27 - 03	S19 04 - 10	S20 11- 17	S21 18 - 24
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)			
Technique	Tir			
Physique	Coordination			

Constantes

Efficacité