



PROGRAMMATION U13 2020-2021

NOVEMBRE

Semaine	S44 26 - 01	S45 02 - 08	S46 09 - 15	S47 16 - 22
Thème	Jouer combiné (jeu à 2, à 3)		Améliorer la capacité des défenseurs à défendre en infériorité numérique	
Phase de jeu	CONSERVER-PROGRESSER		S'ORGANISER POUR RECUPERER	
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	Se rendre disponible → 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 23 - 29	S49 30 - 06	S50 07- 13	S51 14 - 20
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 → Etre en nombre devant le but et coordonner les déplacements		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	Intention de jeu (qualité de la 1ère touche, sens, orientation...)			
Physique	Coordination			
Constantes	Communication			