



CYCLES PREVISIONNELS DE TRAVAIL – CATEGORIE U13

CYCLE 1 (Septembre – Vacances Toussaint)

Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF				
Phase de jeu : CONSERVER-PROGRESSER				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Porteur	Non porteur		
Sécuriser et maîtriser la possession	Protéger (notion de corps/obstacle) Enchaîner, donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3)	Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu SE RENDRE DISPONIBLE Se déplacer en s'orientant par rapport au sens de jeu Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs (appel-appui-soutien)	La passes courtes Les prises de balles et enchaînements Les conduites et enchaînements	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF				
Phase de jeu : S'OPPOSER POUR PROTÉGER SON BUT				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Actions défensives sur les joueurs adverses			
Récupérer le ballon en bloc	Récupérer le ballon sur des temps de passe Déplacer le bloc en fonction du ballon Cadrer et orienter le porteur Empêcher la dernière passe et/ou le tir Marquage, contrôle du joueur lancé		Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

CYCLE 2 (Vacances Toussaint – Vacances Noël)

Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF				
Phase de jeu : DÉSÉQUILIBRER-FINIR				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Porteur	Non porteur		
Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)	Changer de rythme par la conduite ou par les touches de balles Accélérer la vitesse de circulation du ballon	Augmenter le nombre de partenaires en disponibilité dans la zone de jeu Utiliser les changements de direction et de rythme dans les appels Permuter afin de perturber l'adversaire	Les tirs Les dribbles et enchaînements Utilisation du corps pour protéger son ballon	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF				
Phase de jeu : S'OPPOSER A LA PROGRESSION				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Actions défensives sur les joueurs adverses			
Réaction à la perte – Empêcher l'adversaire de s'organiser	Harceler le porteur dès la perte de balle – réalisé par les joueurs présents dans la zone de perte (Déclencher un pressing) Défendre en avançant (le plus haut possible)		Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

CYCLE 3 (Vacances Noël – Vacances hiver)

Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF				
Phase de jeu : DÉSÉQUILIBRER-FINIR				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Porteur	Non porteur		
Marquer	Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer	Accentuer l'incertitude de la défense Se placer pour conclure l'action Anticiper le tir	Les tirs Les dribbles et enchaînements Utilisation du corps pour protéger son ballon	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF				
Phase de jeu : S'OPPOSER POUR PROTÉGER SON BUT				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Actions défensives sur les joueurs adverses			
Protéger son but en déséquilibre	Défendre debout sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein) Orienter, provoquer ou inciter l'erreur chez l'adversaire		Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

CYCLE 4 (Vacances hiver – Vacances Pâques)

Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF				
Phase de jeu : CONSERVER-PROGRESSER				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Porteur	Non porteur		
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes	Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué Perforer les lignes	Garantir les principes d'appels, d'appuis et soutien afin d'enchaîner Être orienté dans le sens du jeu Prendre de la vitesse (notamment en trouvant un joueur entre les lignes)	Remises et déviations Les dribbles et enchaînements Utilisation du corps pour protéger son ballon	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF				
Phase de jeu : S'OPPOSER POUR PROTÉGER SON BUT				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Actions défensives sur les joueurs adverses			
Reformer le bloc équipe	Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)		Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

CYCLE 5 (Vacances Pâques – Fin mai)

Mon équipe possède le ballon : OFFENSIF				
Phase de jeu : CONSERVER-PROGRESSER				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Porteur	Non porteur		
Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes	Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué Perforer les lignes	Garantir les principes d'appels, d'appuis et soutien afin d'enchaîner Être orienté dans le sens du jeu Prendre de la vitesse (notamment en trouvant un joueur entre les lignes)	Remises et déviations Les dribbles et enchaînements Utilisation du corps pour protéger son ballon	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance

Mon équipe ne possède pas le ballon : DEFENSIF				
Phase de jeu : S'OPPOSER A LA PROGRESSION				
Règles d'actions			TECHNIQUE Moyens d'actions	ATHLETIQUE
TACTIQUE	Actions défensives sur les joueurs adverses			
Se replacer sur l'axe ballon/but	Cadrer pendant le temps de passe pour : <ul style="list-style-type: none"> - Interdire la prise de vitesse - Réduire la prise d'information - Orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct Couvrir et fermer les angles de passes		Les techniques défensives <ul style="list-style-type: none"> - Interceptions - Jeu de corps - Le contre - La charge - Duels 1v1 	Psychomotricité Vivacité/Réactivité Proprioception/Pliométrie Endurance