



# PROGRAMMATION ANNUELLE



## U12 ET U13

#SOLIDARITÉ

#ENTRAIDE

#SOUTIEN

**TOUT EST LA!**

**CLUB  
LIEU  
DE  
VIE**

#PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

- Santé
- Engagement Citoyen
- Environnement
- Fair-play
- Règles du Jeu & Arbitrage
- Culture Foot



# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – Septembre



Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)	Se replacer sur l'axe ballon/but
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Voir avant de recevoir - Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Etre vu - Se rendre disponible - S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) - Etre orienté</p>	<p>Cadrer pendant le temps de passe pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interdire la prise de vitesse</li> <li>- réduire la prise d'information</li> <li>- orienter l'adversaire</li> </ul> <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p>
Moyens techniques	<p>Les différentes passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – Octobre

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<p><b>PORTEUR :</b> Fixer l'adversaire - Utiliser les feintes</p> <p><b>NON PORTEUR :</b> Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel - Prise de vitesse (joueur lancé) - Dédoublement</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (recul frein)</p> <p><b>Ne pas subir :</b> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	Les centres, les tirs, les remises et déviations	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – Novembre

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Réaction à la perte – empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner - Etre orienté dans le sens du jeu - Prendre de la vitesse (notamment en trouvant un joueur entre les lignes)</p>	<p>Harceler le porteur dès la perte de balle - réalisé par les joueurs présents dans la zone de perte (déclencher un pressing)</p> <p>Défendre en avançant (le plus haut possible)</p>
Moyens techniques	<p>La conduite, les remises et déviations</p> <p>Les différentes passes</p>	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – Décembre

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Changer de rythme de jeu (temps fort et faibles)	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Changer de rythme par la conduite ou par les touches de balles - Accélérer la vitesse de circulation du ballon</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> 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</p>	Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	Les centres, les tirs, la conduite, les remises et déviations	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – Janvier

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Récupérer le ballon en bloc
Règles d'actions individuelles	<p><b>PORTEUR</b> : Protéger (notion de corps/obstacle) - Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3)</p> <p><b>NON PORTEUR</b> : Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu</p> <p>- <b>SE RENDRE DISPONIBLE</b> - Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu - Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs (appel - appui - soutien)</p>	<p>Récupérer le ballon sur des temps de passe</p> <p>Déplacer le bloc en fonction du ballon</p> <p>Cadrer et orienter le porteur</p> <p>Empêcher la dernière passe et/ou le tir</p> <p>Marquage, contrôle du joueur lancé</p>
Moyens techniques	<p>Les différentes passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	<p>Les duels</p> <p>Jeu de tête défensif</p>
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – Février

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Marquer	Réaction à la perte – empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Accentuer l'incertitude de la défense - Se placer pour conclure l'action - Anticiper le tir</p>	<p>Harceler le porteur dès la perte de balle - réalisé par les joueurs présents dans la zone de perte (déclencher un pressing)</p> <p>Défendre en avançant (le plus haut possible)</p>
Moyens techniques	Les tirs, les prises de balles plus tirs	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – MARS



Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace de jeu effectif	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<p><b>PORTEUR :</b> Voir avant de recevoir - Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><b>NON PORTEUR :</b> Se rendre disponible - S'éloigner de l'adversaire (avoir le temps de recevoir) - Etre orienté</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (recul frein)</p> <p><b>Ne pas subir :</b> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Les différentes passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – AVRIL

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance	Réaction à la perte – Empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Masquer ses intentions (tromperie) - Tenter / Oser - Utilisation du corps obstacle</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Occuper la zone de finition en nombre en coordonnant les déplacements - Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires</p>	<p>Harceler le porteur dès la perte de balle - réalisé par les joueurs présents dans la zone de perte (déclencher un pressing)</p> <p>Défendre en avançant (le plus haut possible)</p>
Moyens techniques	Les centres, les tirs, les dribbles, les remises et déviations	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – MAI



Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p><b>PORTEUR</b> : Protéger (notion de corps/obstacle) - Enchaîner donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3)</p> <p><b>NON PORTEUR</b> : Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu</p> <p>- <b>SE RENDRE DISPONIBLE</b> - Se déplacer en s'orientant par rapport au sens du jeu - Se démarquer : à distance de passe, vu du porteur, à l'écart des défenseurs (appel - appui - soutien)</p>	Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	<p>Les différentes passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	Les duels
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	

# PROGRAMMATION ANNUELLE

## U12-U13 – JUIN

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre Marquer	Marquer
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Fixer l'adversaire - Utiliser les feintes</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel - Prise de vitesse (joueur lancé) - Dédoublement</p>	<p><u>PORTEUR :</u> Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Accentuer l'incertitude de la défense - Se placer pour conclure l'action - Anticiper le tir</p>
Moyens techniques	Les centres, les tirs, les remises et déviations	Les tirs, les prises de balles plus tirs
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	