Programme Annuel d'Entrainement U13

CYCLE 1

THEME TACTIQUE : LA CONSERVATION DU BALLON

Heure	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2
	Maîtrise du ballon: Conduite-contrôles	**Passe et Maîtrise du ballon**	**Frappe**	**Dribbles - Feintes et duels**	**Les Techniques défensives**	**Le jeu sans ballon - se replacer**
	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
10	Motricité générale	Motricité - les appuis les équilibres, placement du corps	Motricité : la dissociation segmentaire	Vitesse gestuelle - bras, pointe de pied Vitesse de réaction aux signaux	Coordination : les états de tension jonglage	Coordination générale : les trajectoires les distances
30	Technique : La maîtrise du ballon - les conduites et les contrôles	Technique : la passe courte et la maitrise du ballon : contrôles	Technique : la frappe travail du geste, le tir au but	duels offensifs et défensifs dans les 1c1 2 c 2, 3 c 3	Technique des gestes défensifs initiation à l'anticipation et au placement par rapport à l'adversaire	Technique : le placement par rapport au partenaire, la couverture, la notion de zone de jeu
5	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements
20	Conservation : conduire ou donner	Conservation : passe et va passer et suivre	Conservation : écarter le jeu - le jeu sur les côtés	Conservation : jouer les 1 c 1 et les 2c 2 sur un but	Conservation : le marquage, le duel en défense	Conservation : se replacer dés j'ai donné, la couverture du partenaire
10	match	match	match	match	match	match
5	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel - douches	Retour au calme - Rangement du matériel - douches	Retour au calme - Rangement du matériel - douches	Retour au calme - Rangement du matériel - douches	Retour au calme - Rangement du matériel - douches

CYCLE 2

THEME TACTIQUE : LA RECUPERATION et LA PENETRATION

Heure	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2
	Maîtrise du ballon : Conduite - Contrôles	**Passe - Maîtrise du ballon**	**Frappe**	**Dribbles - Feintes et duels**	**Les Techniques défensives**	**Le jeu sans ballon - se replacer**
	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
10	Coordination générale	Coordination - les appuis les équilibres	Coordination : la dissociation segmentaire	Vitesse gestuelle - bras, pointe de pied Vitesse de réaction aux signaux	Coordination : les états de tension jonglage	Coordination générale : les trajectoires les distances
30	Technique : les conduites sans et avec pression	Technique : les différentes passes (trajectoires et distance) et les maîtrise du ballon : les contrôles sous toutes les formes	Technique : les frappes : pour tir, pour passes courtes ou longues : la bonne surface de contact	Le cadrage de l'adversaire, les duels dans les 1c1 savoir jouer le 2 c 2 sur tout le terrain	Technique des gestes défensifs (anticipation, interception, duels,)	Travail Technique collectif : le déplacement, le bloc, notion de zone de jeu
5	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements
20	Tactique - jeux : récupérer et donner	Tactiques-jeux : récupérer et enchaîner	Tactiques-jeux : le jeu sur les côtés- jeu devant le but	Tactiques-jeux : jouer les 1 c 1 et les 2c 2 dans le jeu	Tactiques-jeux : le jeu en défense	Tactiques-jeux : se replacer dès la perte- le replacement en zone
10	match	match	match	match	match	match
5	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches

CYCLE 3

THEME TACTIQUE : LE JEU VERS L'AVANT - L A PENETRATION

Heure	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2
	Conduite - Dribbles	**Passe - Maîtrise du ballon**	**Frappe**	**Dribbles - Feintes et duels**	**Les Techniques défensives**	**Le jeu sans ballon - se replacer**
	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
10	Motricité générale : appuis, sauts, vivacité gestuelle	Vitesse gestuelle - bras, pointe de pied Vitesse de réaction aux signaux	Coordination : dissocier les bras des jambes, les pieds des yeux	Motricité -travail des appuis et des équilibres	Coordination : les états de tension et relâchement jonglage	Coordination générale : les trajectoires les distances
30	Technique : les conduites et les contrôles sous pression d'adversaire	Technique : les différentes passes (trajectoires et distance) et les maîtrises du ballon les contrôles orientés en présence d'adversaires	Technique : les frappes sur tir passes courtes et longues	duels 1c1 2 attaquants c 1déf , 3 attaquants c 2déf	Technique des gestes défensifs (anticipation, interception, duels, couverture)	Technique : le déplacement, le bloc, le jeu dans les lignes
5	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements
20	Le jeu vers l'avant : conduite vers le but	les passes vers l'avant	les frappes pour le jeu vers l'avant	rechercher le duel en supériorité numérique	Interception - anticipation	se déplacer pour recevoir d'un partenaire qui ne peut pas avancer, qui ne peut pas changer de zone
10	match	match	match	match	match	match
10	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches

CYCLE 4

THEME TACTIQUE : LA FINITION et LE JEU DEVANT LE BUT

Heure	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2	Jour 1 // jour 2
	Conduite - Dribbles - Contrôles	**Passe et Maîtrise du ballon**	**Frappes**	**le Jeu de tête**	**Les Techniques défensives**	**Le jeu sans ballon - replacement collectif**
	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
10	Coordination générale : appuis, sauts, vivacité gestuelle	Vitesse gestuelle - bras, pointe de pied Vitesse de réaction aux signaux	Coordination : dissocier les bras des jambes, les pieds des yeux	Coordination -travail des appuis et des bonds verticaux	Coordination : les états de tension et relâchement jonglage	Coordination générale : les trajectoires les distances
30	Technique : les conduites et les dribbles avec adversaire	Technique i : les différentes passes (trajectoires et distance) et les maîtrises du ballon	Technique : les frappes sur tir passes courtes et longues	Le jeu de tête offensif ; le jeu de tête défensif	Technique des gestes défensifs (anticipation, interception, duels, couverture)	Travail Technique : le déplacement, le bloc, notion de zone de jeu
5	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements	Récupération active - Jonglage - Étirements
20	travailler le comportement en attaque les 2 contre 2, 2 contre 2 devant le but	le jeu sur les côtés : le centre le jeu au centre : la dernière passe	les frappes devant le but	Jeu : marquer et défendre de la tête	le comportement en défense en infériorité numérique	apprentissage du jeu en zone le placement de la couverture
10	match	match	match	match	match	match
10	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches	Retour au calme - Rangement du matériel douches

Fin de la saison