PROGRAMMATION U12-U13

OBJECTIFS TECHNIQUES		
1112	En fin de saison, le joueur devra être capable de jongler du pied fort et	
U12	du pied faible (70 contacts minimum de chaque) ainsi que de la tête (30 contacts).	
	✓ Jongler du pied fort et du pied faible (100 contacts minimum de	
U13	chaque) ainsi que de la tête (50 contacts).	
	Après un passage en U12 puis U13, le joueur aura été initié à :	
U12-13	✓ Jongler en mouvement + enchaînement.	
	Conduire le ballon avec les deux pieds, avec et sans obstacles + feintes	
	et enchaînement.	
	extérieur, cou du pied et de la cuisse) et enchaîner par une autre action.	
	Effectuer des passes courtes et moyennes des deux pieds avec et sans	
	contrôle. (intérieur et cou du pied)	
	Effectuer des dribbles de vitesse, de protection, de tromperie (c'est-à-	
	dire feinte + changement de direction + accélération) et enchaîner par	
	un tir, une passe, un centre ou une conduite.	
	Effectuer des tirs des deux pieds en recherchant la précision (intérieur	
	et cou du pied), avec et sans contrôle.	
	✓ Jouer de la tête pour passer le ballon, défendre ou frapper au but.	
	Mettre en œuvre des techniques défensives appropriées (recul frein,	
	charge, interception, contre).	

OBJECTIFS TACTIQUES		
	Après un passage en U12 puis U13, le joueur aura été initié à :	
	 Occuper le terrain dans la largeur/la profondeur, en phase défensive et offensive. Se décentrer du ballon pour prendre des informations pertinentes sur le terrain. Gérer l'infériorité numérique en défense et en attaque. Gagner des duels en 1c1 en attaque, en défense. 	
	Acquérir des principes de jeu simples (jouer ensemble) :	
U12-U13	1) Attaquer lorsque mon équipe à le ballon :	
	Rechercher le jeu collectif chaque fois que cela est possible.	
	✓ Porter de l'aide au porteur du ballon = relation appui/soutien (se	
	déplacer sans ballon). Appel contre appel.	
	★ Se démarquer du marquage de l'adversaire.	
	Etre capable de faire les bons choix techniques (tirer, passer, dribbler).	
	Maîtriser les temps de jeu (jouer vite ou ralentir le jeu).	

- 2) Défendre lorsque mon équipe n'a pas le ballon (comment ?)
 - Prendre un joueur en marquage individuel pour protéger son but.
 - De se sentir concerné par la récupération collective du ballon.
 - Maîtriser la règle du hors-jeu.

OBJECTIFS PHYSIQUES		
	Après un passage en U12 puis U13, le joueur devra avoir travaillé en :	
U12-13	 Coordination motrice (maîtrise des déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace; latéralisation; dissociation membres supérieurs/inférieurs; agilité.) Endurance capacité et endurance puissance (uniquement à travers les exercices et jeux) donc mettre du rythme. Vitesse de réaction, de course et gestuelle. Souplesse à travers les étirements (à chaque séance). Renforcement musculaire sans charge (exercices dynamiques et flexions, travail en pliométrie). 	

OBJECTIFS PSYCHO-PEDAGOGIQUES		
	Mentaliser les joueurs:	
U12-13	 Rechercher la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs. Transmettre une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play. Mettre en avant le groupe plus que l'individu. Développer l'envie de vouloir toujours progresser. Développer l'envie de gagner (haïr la défaite). Connaître les règles du jeu à 9. Participation au rangement du matériel. 	