



# Programmation annuelle U14

**SEPTEMBRE**

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur)	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible et s'éloigner de l'adversaire - Se déplacer pour libérer une zone de terrain</p>	Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	<p>Les passes courtes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



# Programmation annuelle U14

**OCTOBRE**

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Réaction à la perte - empêcher l'adversaire de s'organiser
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR :</u> Créer des points de fixation - Utiliser des feintes pour éliminer</p> <p><u>NON PORTEUR :</u> Coordonner les déplacements : appui /soutien/appel - Prise de vitesse (joueur lancé) et dédoublement</p>	<p>Harceler le porteur dès la perte de balle (déclencher un pressing avec les joueurs présents dans la zone de perte)</p> <p>Défendre en avançant le plus haut possible</p>
Moyens techniques	<p>Les centres, les tirs, la dernière passe</p> <p>Le jeu de volée et dribbles</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



# Programmation annuelle U14

**NOVEMBRE**

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Récupérer le ballon en bloc
Règles d'actions individuelles	<p><b>PORTEUR :</b> Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes</p> <p><b>NON PORTEUR :</b> 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>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>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les différentes passes (courtes et longues)</p> <p>Les conduites de balle et enchaînement</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



# Programmation annuelle U14

**DECEMBRE**

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Changer de rythme de jeu (temps forts et faibles)	Protéger son but en déséquilibre
Règles d'actions individuelles	<p><b>PORTEUR :</b> Changer de rythme par la conduite ou par les touches de balles - Accélérer la vitesse de circulation du ballon</p> <p><b>NON PORTEUR :</b> 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>	<p>Défendre debout, sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (Utiliser le 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, la conduite, les remises et déviations	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



# Programmation annuelle U14

**JANVIER**

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Sécuriser et maîtriser la possession	Se replacer sur l'axe ballon but Défendre en permanence l'axe ballon / but
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 - <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>Cadrer pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interdire la prise de vitesse</li> <li>- réduire la prise d'information</li> </ul> <p>- orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct</p> <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p>
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les différentes passes (courtes et longues)</p> <p>Les conduites et enchaînements</p> <p>Utilisation du corps pour protéger le ballon</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



# Programmation annuelle U14

**FEVRIER**

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Marquer	Protéger son but en déséquilibre
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>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>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les remises et déviations</p> <p>Les tirs</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Les dribbles et enchaînement</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



# Programmation annuelle U14

**MARS**

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses	Reformer le bloc équipe
Règles d'actions individuelles	<p><b>PORTEUR :</b> Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes</p> <p><b>NON PORTEUR :</b> 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>	Récréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les différentes passes (courtes et longues)</p> <p>Les remises et déviations</p> <p>Les conduites et enchaînements</p> <p>Utilisation du corps pour protéger le ballon</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



# Programmation annuelle U14

**AVRIL**

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Garder le temps d'avance	Se replacer sur l'axe ballon but Défendre en permanence l'axe ballon / but
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 vérité en nombre en coordonnant les déplacements - Arriver lancer devant le but pour couper les trajectoires</p>	<p>Cadrer pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interdire la prise de vitesse</li> <li>- réduire la prise d'information</li> </ul> <p>- orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct</p> <p>Couvrir et fermer les angles de passes</p>
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les différentes passes (courtes et longues)</p> <p>Les remises et déviations</p> <p>Les conduites et enchaînements</p> <p>Utilisation du corps pour protéger le ballon</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	





# Programmation annuelle U14

**MAI**

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace en largeur et profondeur	Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<p><u>PORTEUR - VOIR AVANT DE RECEVOIR :</u> Prendre et donner en mouvement - Etre orienté</p> <p><u>NON PORTEUR - ETRE VU :</u> Se rendre disponible et s'éloigner de l'adversaire - Se déplacer pour libérer une zone de terrain</p>	<p>Défendre debout/sans se jeter, en vue de favoriser le retour des partenaires (utiliser le recul frein)</p> <p><u>Ne pas subir :</u> orienter, provoquer ou inciter l'erreur de l'adversaire</p>
Moyens techniques	<p>Les passes</p> <p>Les prises de balles et enchaînement</p> <p>Prendre les informations et adapter les orientations de corps permettant l'enchaînement des actions</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



# Programmation annuelle U14

**JUIN**

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir
Règles d'actions collectives	Marquer
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>
Moyens techniques	<p>Prises de balle et enchaînements</p> <p>Les remises et déviations</p> <p>Les tirs</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p>
Moyens athlétiques	VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE - ENDURANCE
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>