



Programmation annuelle U16

SEPTEMBRE

Phases de jeu	Conserver Progresser	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Agrandir l'espace en 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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>	



Programmation annuelle U16

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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U16

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><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>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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U16

DECEMBRE

Phases de jeu	Déséquilibrer Finir	S'opposer ...
Règles d'actions collectives	Alterner jeu court / jeu long Jeu direct et indirect	Gérer l'infériorité numérique
Règles d'actions individuelles	<p>PORTEUR : Jouer dans le dos d'une ligne - Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires et jouer dans une zone libre</p> <p>NON PORTEUR : Coordonner les déplacements : appui / soutien / appel Prise de vitesse (joueur lancé) Se déplacer à l'opposé du déplacement des défenseurs</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>Prises de balle et enchaînements. Les différentes passes (courtes et longues) Les remises et déviations Les conduites et enchaînements</p>	Techniques défensives
Moyens athlétiques	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U16

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>PORTEUR : Protéger (notion de corps/obstacle) - Enchaîner, donner, se déplacer pour redemander (jeu à 2 ou à 3)</p> <p>NON PORTEUR : Recevoir en mouvement et être concerné par le jeu - SE RENDRE DISPONIBLE - 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"> - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information <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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U16

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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U16

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>PORTEUR : Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué - Perforer les lignes</p> <p>NON PORTEUR : 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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U16

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"> - interdire la prise de vitesse - réduire la prise d'information <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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U16

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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE	
Moyens psychologiques	ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION	



Programmation annuelle U16

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	ENDURANCE - VITESSE - GAINAGE - SOUPLESSE - PSYCHOMOTRICITE
Moyens psychologiques	<p>ETAT D'ESPRIT - CONCENTRATION - ENGAGEMENT</p> <p>CONFIANCE - PERSEVERANCE - DETERMINATION</p>