

**PROGRAMMATION ANNUELLE PAR CYCLE**  
**DES 13 ANS ET 15 ANS**

M O I S	S E M A I N E	J O U R	N O	VOULOIR JOUER	TEMPS FAIBLE	PHYSIQUE SPECIFIQUE	POUVOIR JOUER	POUVOIR JOUER	SAVOIR JOUER	POUVOIR ET SAVOIR	TEMPS FAIBLE	SAVOIR JOUER
				ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe Temps : 15'	RECUPERATION Assouplissement Temps : 05'	EXERCICE Amélioration athlétique spécifique Temps : 20'	EXERCICE : (Cycle A) Perfectionnement technique des fondamentaux Temps : 20'	EXERCICE : (Cycle B) Perfectionnement technique des relations entre les joueurs Temps : 30'	EXERCICE : (Cycle C) Perfectionnement tactique individuel Temps : 20'	JEU PAR ZONE : (Cycle D) Application de la tactique individuelle sous forme jouée Temps : 30'	Assouplissement Temps : 05'	MATCH : (Cycle E) Apprentissage tactique collectif Temps : 20'
S e p t e m b r e	F é v r i e r	1	41	Libre : Enchaîner des passes longues du mauvais pied	Etirement	Vitesse : Explosive Appels, appuis	Conduite, dribble et feinte : Refaire les gammes face à adversaire statique		3x2 sur 1 but. Att., utiliser l'axe / Déf., protéger le but		Etirement	7x7. Récupérer le ballon dans zone défensive pour pouvoir frapper au but
		2	42	Parcours : Appui et technique en circuit	Etirement			Animation off. à 3, fixation dans l'axe avec écran pour frapper		7x7. 4 zones identiques. Avoir le même nombre de joueurs par équipe dans zones	Etirement	7x7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant non atteuable
		3	43	Pieds : Passe aérienne interdite	Etirement	Vitesse : Réaction Intervalles	Conduite, dribble et feinte : Dissociation, refaire les gammes		3x2 sur 1 but. Att., utiliser la sup. numé. / Déf., attendre le retour d'un partenaire		Etirement	7x7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre
		4	44	Taureau : 4x2 Attaquants fixes	Etirement			Animation off. à 4, fixation sur un côté pour jouer couloir opposé		7x7. 3 zones en largeur. Se déplacer et replacer en fonction du ballon	Etirement	7x7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant en jeu libre
		5	45	Enchaînement : Déplacement sans ballon sur passe	Etirement	Vitesse : Spécifique Sprints, finition	Conduite, dribble et feinte : Refaire les gammes dos à adversaire raisonnées		3x3 sur 1 but. Att., utiliser l'axe / Déf., empêcher la progression		Etirement	7x7. Conserver ou déséquilibrer en prenant de la largeur
		6	46	Mains : Conservation, égalité numérique avec zones	Etirement			Animation off. à 3, fixation dans un couloir pour jouer axe		7x7. 3 zones en largeur. Utilisation et protection de sa zone	Etirement	7x7. Avoir toujours une solution en soutien pour conserver le ballon
		7	47	Jeu pré-sportif : Vides ou remplir sa maison	Etirement	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Dissociation : Main pied	Conduite, dribble et feinte : Eliminer un adversaire pour marquer		3x2 sur 1 but. Att., utiliser la sup. numé. / Déf., attendre le retour d'un partenaire		Etirement	7x7. Avoir toujours une solution en soutien pour conserver le ballon
		8	48	Jonglerie : Libre	Etirement			Animation off. à 3, utilisation du couloir pour centrer		7x7. 3 zones en largeur. Se déplacer et replacer en fonction du ballon	Etirement	7x7. Avoir toujours une solution en soutien pour conserver le ballon
O c t o b r e	M a r s	9	49	Libre : Enchaîner des gestes techniques du mauvais pied	Etirement	Vitesse : Explosive Appels, finition	Efficacité défensive : Récupération du ballon devant adversaire		2x1 sur 1 but. Att., utiliser le passage dans le dos pour déstabiliser l'adversaire		Etirement	7x7. Fixer un espace pour jouer sur un aitre
		10	50	Parcours : Appui et technique en circuit avec passe et va	Etirement			Animation off. à 3, aider plein axe à créer une situation de frappe		8x8. 4 zones offensives-1milieu. Rechercher la sup. numé. dans les zones	Etirement	8x8. Fixer un espace pour jouer sur un aitre
		11	51	Pieds : Fixer un espace pour marquer de l'autre	Etirement	Vitesse : Réaction Enchaînement, visuel	Efficacité défensive : Tacle de face		2x1 sur 1 but. Att., utiliser le soutien pour déstabiliser l'adversaire		Etirement	8x8. Fixer un espace pour jouer sur un aitre
		12	52	Taureau : 4x1 Passe et va dans le dos	Etirement			Animation off. à 3, aider sur un côté à créer une situation de centre		10x10. 6 zones offensives-1milieu. Rechercher la sup. numé. dans les zones	Etirement	8x8. Fixer un espace pour jouer sur un aitre
		13	53	Enchaînement : Déplacement sans ballon et contrôle	Etirement	Vitesse : Spécifique Appels, relation	Efficacité défensive : 1x1. Duel dans zone		3x2 sur 1 but. Att., utiliser le passage dans le dos pour déstabiliser l'adversaire		Etirement	7x7. Donner à un joueur libre en attaque
		14	54	Mains/Pieds : Communication entre joueurs	Etirement			Animation off. à 3, aider plein axe à créer une situation de frappe		9x9. 2 zones offensives+2 au milieu. Rechercher la sup. numé. dans les zones	Etirement	7x7. Prendre l'espace libre en attaque
		15	55	Jeu pré-sportif : A nous les ballons	Etirement	Coordination : Parcours sans duel Appuis : Fréquence arrière	Efficacité défensive : Tacle glissé		3x2 sur 1 but. Att., rechercher un partenaire en profondeur		Etirement	7x7. Donner à un joueur libre en attaque
		16	56	Jonglerie : Pieds	Etirement			Animation off. à 3, aider sur un côté à trouver une situation de frappe		10x10. 3 zones en largeur. Rechercher la sup. numé. dans les zones	Etirement	7x7. Donner à un joueur libre en attaque
N o v e m b r e	A v r i l	17	57	Libre : Enchaîner des contrôles sur passes aériennes	Etirement	Vitesse : Explosive Sprints, finition	Efficacité offensive : Frappe		1x2 sur 1 but. Déf., récupérer le ballon après une mauvaise relance		Etirement	7x7. Rechercher une sup. numérique dans couloir
		18	58	Parcours : Appui et technique en circuit	Etirement			Animation off. à 4, libérer le couloir en attaque pour jouer qui centre		9x9. Défendre en sup. numé. dans la surface de réparation	Etirement	7x7. Donner en attaque sur les côtés pour frapper
		19	59	Pieds : Stop ball	Etirement	Vitesse : Réaction Duel, visuel	Efficacité offensive : Frappe lobée et piquée face au but		1x2 sur 2 buts. Récupérer le ballon pour marquer avant le retour d'un adversaire		Etirement	7x7. Donner en défense sur les côtés pour rechercher une sup. numérique
		20	60	Taureau : 4x2 Changement de zone	Etirement			Animation off. à 4, libérer l'axe pour mettre un joueur en situation de frappe		10x10. 6 zones défensives-1milieu. En zone déf., défendre en sup. num.	Etirement	7x7. Donner en défense sur les côtés pour centrer
		21	61	Enchaînement : Passe, contrôle au poste en circuit	Etirement	Vitesse : Spécifique Appels, relation	Efficacité offensive : Frappe broyée après une passe		2x3 sur 2 buts. Récupérer le ballon pour marquer avant le retour d'un adversaire		Etirement	7x7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant non atteuable
		22	62	Mains : Stop ball	Etirement			Animation off. à 3, libérer le couloir en attaque pour jouer qui centre		11x11. 4 zones défensives-1milieu. En zone déf., défendre en sup. num.	Etirement	7x7. Récupérer le ballon dans zone défensive pour pouvoir frapper au but
		23	63	Jeu pré-sportif : Le dernier des footballeurs	Etirement	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Dissociation : 2 pieds	Efficacité offensive : Frappe coup de pied, lobée et piquée après une passe		2x3 sur 1 but. Déf., récupérer le ballon après une mauvaise relance		Etirement	7x7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant non atteuable
		24	64	Jonglerie : Au sol	Etirement			Animation off. à 4, libérer l'axe en attaque pour jouer qui pénètre		9x9. 3 zones en largeur. Défendre en sup. numé. dans les zones	Etirement	7x7. Récupérer le ballon et éviter de le perdre en étant non atteuable
D é c e m b r e	M a i	25	65	Libre : Enchaîner des jongleries et des passes	Etirement	Vitesse : Explosive Appels, relation	Jeu de tête : Hand tête		1x2 sur 1 but. Att., éviter le retour d'un adversaire dans zone axiale		Etirement	7x7. Conserver en prenant les espaces et la largeur dans la partie défensive
		26	66	Parcours : Appui et technique en circuit	Etirement			Animation off. à 5, fixation sur un côté pour jouer couloir opposé		9x9. 4 zones offensives-1milieu. Rechercher le soutien des milieux	Etirement	7x7. Conserver le ballon en utilisant la supériorité numérique
		27	67	Pieds : Marquer dans 2 buts sans gardien	Etirement	Vitesse : Réaction Intervalles	Jeu de tête : 1x2. Tourné		2x3 sur 1 but. Att., contre attaquer et éviter le retour d'un adversaire		Etirement	7x7. Conserver le ballon en utilisant la supériorité numérique
		28	68	Taureau : 3x1 Aide au porteur du ballon	Etirement			Animation off. à 3, aider plein axe à créer une situation de frappe		8x8. 3 zones en largeur. Rechercher le soutien des milieux	Etirement	8x8. Conserver le ballon en utilisant la supériorité numérique
		29	69	Enchaînement : Mouvement après ou avant une passe	Etirement	Vitesse : Spécifique Appels, relation	Jeu de tête : Couper la trajectoire sur centre		1x2 sur 1 but. Att., éviter le retour des adversaires		Etirement	7x7. Fixer un espace pour jouer sur un aitre
		30	70	Mains/Pieds : Conservation, supériorité numérique	Etirement			Animation off. à 4, fixation sur un côté pour jouer couloir opposé		8x8. 3 zones en largeur. Rechercher le soutien des milieux	Etirement	7x7. Fixer un espace pour jouer sur un aitre
		31	71	Jeu pré-sportif : Bataille de ballons	Etirement	Coordination : Parcours sans duel Appuis : Fréquence latéral	Jeu de tête : Remise		2x3 sur 1 but. Att., éviter le retour des adversaires		Etirement	7x7. Fixer un espace pour jouer sur un aitre
		32	72	Jonglerie : Libre à 2	Etirement			Animation off. à 4, aider sur un côté à créer une situation de centre	OK	9x9. 3 zones en largeur. Rechercher le soutien des milieux	Etirement	7x7. Rechercher à l'opposé un joueur libre
J a n v i e r	J u i n	33	73	Libre : Enchaîner des passes longues aériennes	Etirement	Vitesse : Explosive Sprints, dissociation	Jeu de volée, 1/2 volée : Reprise sur remise		2x1 sur 2 buts. Récupérer le ballon pour relancer en supériorité numérique		Etirement	7x7. Donner à un joueur libre en attaque
		34	74	Parcours : Appui et technique en circuit	Etirement			Animation off. à 3, prendre l'espace libre sur un côté pour centrer		10x10. 6 zones défensives-1milieu. En zone déf., défendre en inf. num.	Etirement	7x7. Donner à un joueur libre en attaque
		35	75	Pieds : Passe en arrière interdite	Etirement	Vitesse : Réaction Adaptation, sonore	Jeu de volée, 1/2 volée : Jeu. Reprise sur centre sans duel		3x2 sur 1 but. Déf., pousser les attaquants à la faute dans zone axe		Etirement	7x7. Donner à un joueur libre en attaque
		36	76	Taureau : 6x2 Passe et va dans le dos	Etirement			Animation off. à 3, prendre l'espace libre sur un côté pour centrer		9x9. 3 zones en largeur. Défendre en inf. numé. dans les zones	Etirement	7x7. Donner à un joueur libre en attaque
		37	77	Enchaînement : Déplacement sans ballon et contrôle	Etirement	Vitesse : Spécifique Appels, relation	Jeu de volée, 1/2 volée : Jeu. Reprise sur centre en sup. num.		3x2 sur 2 buts. Récupérer le ballon pour relancer en supériorité numérique		Etirement	7x7. Prendre l'espace libre en défense sur les côtés pour frapper
		38	78	Mains/Pieds : Fixer un espace pour marquer de l'autre	Etirement			Animation off. à 5, prendre l'espace libre dans l'axe pour frapper		11x11. 4 zones défensives-1milieu. En zone déf., défendre en inf. num.	Etirement	7x7. Donner en attaque sur les côtés pour frapper
		39	79	Jeu pré-sportif : Le save ballon	Etirement	Coordination-Vitesse : Relais avec duel. Appuis : Fréquence arrière	Jeu de volée, 1/2 volée : Jeu. Reprise sur centre avec duel		3x2 sur 1 but. Déf., s'adapter à un changement de jeu		Etirement	7x7. Donner en défense sur les côtés pour rechercher une sup. numérique
		40	80	Jonglerie : Brésilienne	Etirement			Animation off. à 3, prendre l'espace libre sur un côté pour centrer		8x8. 3 zones en longueur. Défendre en inf. numé. dans les zones	Etirement	7x7. Donner en défense sur les côtés pour centrer