

<b>Programmation</b> <b>U13</b>	<b>Période 1</b> Du 20/08 au 27/10	<b>Période 2</b> Du 8/11 au 20/12	<b>Période 3</b> Du 7/01 au 15/02	<b>Période 4</b> Du 4/03 au 12/04	<b>Période 5</b> Du 1/05 au 15/06
<b>Echauffement</b>	Ecole de course (avec ou sans ballon)	Dextérité (dribblée ou non)	Circuit athlétique	Dissociation & attitude défensive	Réactivité & pliométrie
<b>Tir en course</b>	Power (arrêt alternatif) Lay-down Pas américain	Power (alternatif & simultané) Lay-up Pas américain (enroulé)	Lay-up Lay-back Crochet Power après passe	Crochet Power après feinte Longueurs d'appuis	Pas américain Cloche pied Lay-up Lay-back
<b>Tir extérieur</b>	Extension Finition	Capté Armé Extension	Après passe : capté armé appuis	Après dribble : capté appuis finition	Tir après pivoté (dans la raquette)
<b>Dribble</b>	C,A alternatif De recul Cross Entre les jambes	De protection De progression Revers Cross	C,A à une main Latéral Revers Dans le dos	De recul De protection Dans le dos Entre les jambes	C,A De progression Entre les jambes Cross In-out
<b>Passe</b>	A 2 mains dans le dribble Désaxées main forte	A 1 main dans le dribble Base-ball	Désaxées après dribble Renversement	Base-Ball Feinte de passe Passe ext-int & int-ext	Base-Ball Enchaînement après feinte Passe ext-int & int-ext
<b>Jeu sans ballon</b>	Démarrage V (crawler, enrouler) Back-door	Démarrage L (crawler, enrouler) Back-door	Démarrage C (crawler, enrouler) Back-door en enroulé	Ecran retard Rebond défensif	Ecran retard Rebond défensif & offensif
<b>Arrêt-départ</b>	Arrêt alternatif & simultané Départ croisé	Arrêt alternatif & simultané Départ croisé	Arrêt alternatif & simultané Départ croisé	Arrêt alternatif & simultané Départ enroulé	Arrêt alternatif & simultané Départ direct
<b>Défense</b>	Principes de base	Principes de base	Sur PB & NPB (1/2 terrain)	Sur PB tt terrain Sur NPB à 1 ou 2 passes	Trap Sur NPB posté
<b>Pré-collectif</b>	Jeu à 2 (1/2 terrain) Jeu à 3 (tout terrain)	Jeu à 2 ailières (1/2 terrain) 3c3 tout terrain	Fixation-passe à 2	Fixation-passe à 3	Rotation défensive à 3
<b>Collectif</b>	Passe & va + équilibrage & touches	Principes à 5 (1/2 terrain)	Transition	Press tout terrain	Attaque de press tout terrain