**Caractéristiques des jeunes de ce groupe d'âge**

A ce stade, la plupart de ces jeunes sont dans la période dite pré-pubertaire, et cela se produit au niveau du développement moteur :

- une croissance harmonieuse (taille et poids) ;

- Les structures des ligaments deviennent plus fermes, mais les extrémités osseuses continuent de croître ;

- La croissance et l'amélioration de la coordination motrice et d'autres adaptations neuronales entraînent une augmentation supplémentaire des niveaux de résistance.

- bonne prédisposition au développement de la force explosive et de la force de résistance ;

- Le développement des grandes fonctions corporelles (en particulier le système cardio-respiratoire), ce qui conduit à une augmentation de la résistance générale au stress, et la prédisposition (temps idéal) pour le développement de l'endurance aérobie (capacité et, par la suite, puissance) ;

- une augmentation du volume musculaire, bientôt de la force, néanmoins cela ne suit pas le degré du développement général ;

- conditions optimales pour le développement de la vitesse de réaction et de la vitesse d'exécution (acyclique) ;

- Excellente étape pour le développement des capacités de coordination ;

- bonne prédisposition à l'entraînement de la flexibilité ;

- Un goût pour le mouvement, le jeu et l'activité physique.

Comme nous avons déjà pu le vérifier, le développement biologique n’est pas le même chez tous les enfants/jeunes, chacun ayant son propre rythme de développement.

Ainsi, certains jeunes ont un développement biologique plus rapide (précoce) et plus lent **(il peut y avoir 4 ans de différence entre l'âge chronologique et l'âge biologique).**

Ainsi, au niveau des U-12/U-13, nous trouverons des athlètes dans différents états de maturation (pré-puberté et puberté), en fonction de leur propre rythme de développement biologique.

Ceux qui présentent un développement biologique plus avancé, peuvent déjà être dans leur période pubertaire, en cours de vérification :

- un développement rapide des structures osseuses et morphologiques et une moindre évolution des structures organiques et musculaires (augmentation de la taille plus prononcée que le poids).

- Et dans certains cas, une grande accélération de la croissance (saute pubertaire), qui peut atteindre 10 cm par an.

Au niveau du développement cognitif, il convient de souligner une bonne capacité d’apprentissage, mais il existe une faible capacité d’attention/concentration avec une prédominance de la mémoire visuelle et une faible possibilité d’intégration et de rétention du contenu, si les mêmes ne sont systématisés.

Ils ont aussi le goût du savoir, de vivre et de comprendre de nouvelles situations et de passer de la pensée concrète (réelle) à la pensée abstraite (possible).

En ce qui concerne le développement psychosocial :

- Ils aiment la discipline et la justice ;

- Ils expriment leur curiosité sexuelle, parlent facilement de ces sujets entre eux, gardant des réserves en présence de l'adulte ;

- les opinions des amis et des membres du groupe ont une influence dominante sur leur comportement ;

- la relation de dépendance passe de la famille au groupe ;

- Il y a un plus grand intérêt pour les activités de compétition et, à travers elles, le respect des règles et des normes du groupe ;

- Au début de la puberté, ils deviennent vulnérables et peu sûrs, ce qui dénote un comportement instable ;

- besoin d'affirmation personnelle exprimée par des attitudes d'opposition à l'adulte et de comportements "originaux" (coiffure, vestiaire, langage, etc.) ;

- La grande admiration par les modèles (idoles) est révélée, où ils se projettent et ont tendance à suivre leur exemple et à les imiter.

**Objectifs généraux**

Les objectifs de cette phase d'initiation avancée (U-12/U-13) sont de poursuivre et d'approfondir l'entraînement multilatéral spécifique axé sur le football et de développer ses fondements techniques et tactiques essentiels.

**Lignes directrices méthodologiques**

Il faut respecter les caractéristiques spécifiques des jeunes de ce groupe d’âge, en structurant le processus d’enseignement et d’apprentissage à un niveau plus élevé de demande et de complexité.

Il existe des différences dans l’incidence de la formation spécifique, qui devrait être plus élevée à ce niveau, avec une plus grande interdépendance entre les principes du modèle de jeu adopté et tous les autres facteurs de l´entrainement.

Le jeu continue à être le moyen le plus utilisé, mais il y a une plus grande incidence dans l'apprentissage et l'entraînement des aspects techniques et tactiques de base de la discipline du sport basés sur la répétition systématique.

Au niveau de la motricité également, le développement (progressif) de la motricité spécifique (incidence plus élevée) devrait susciter une plus grande préoccupation, mais les capacités motrices générales devraient également être développées.

Encore une fois, il faut tenir compte des capacités motrices déterminantes à développer à ce stade et, en ce qui concerne la dynamique des charges, il y a une progression, d'abord en volume, puis en intensité.

Il convient de noter que les capacités physiques continuent à se développer, dans la majorité des cas, en tant que sous-domaines dans les exercices/jeux techniques et tactiques.

**Contenus technique et tactique en U-12/U-13**

A ce stade, le processus de formation devrait se concentrer sur :

1. Poursuite du développement d'actions technicotactiques (individuelles) visant à améliorer la capacité de prise de décision (et l'autonomie), où l'exécution technique est au service de la tactique ;

2. la poursuite du travail technique visant à développer et à améliorer les gestes techniques (de base) ;

3. la poursuite de l'intégration des principes du jeu ;

4. Une plus grande maîtrise des comportements d'attaque et de défense (actions collectives élémentaires) - déplacement défensif, démarquages et combinaisons de différents types et formes ; Déplacements défensifs ; Principes de marquage ; Compensations (Notions afin d'atténuer l'effort des athlètes).

5. Dans les actions collectives complexes, vous devez développer :

- la rationalisation de l'espace de jeu en compte sur le système de jeu (1:2:3:2; et le 1:2:4:1) et sa dynamique offensive et défensive (élémentaire).

- Apprentissage des comportements technicotactiques spécifiques aux tâches et tâches individuelles.

- L'utilisation de certaines circulations tactiques de faible complexité avec les mêmes objectifs décrits précédemment.

- l'utilisation de systèmes de jeu offensifs et défensifs (élémentaire).

- Apprentissage des méthodes de jeu - Offensif et Défensif (élémentaire).

- Offensive : attaque placée, attaque rapide ; et contre-attaque ;

- Défensive : défense en zone.

**Actions individuelles d´attaque :**

Maitrise du Ballon

Conduite de Balle

Protection de balle

Dribble/Feintes

Tir

Passe (courte)

Jeu de Tête

La rentrée de touche

Progression

Passe (longue)

Technique de centre

Technique de démarquage

**Actions individuelles de défense :**

Tacle

Interception

Jeu de tête

Marquage (à l'adversaire avec ballon et sans ballon)

Cadrer

Charge

**Actions collectives d'attaque élémentaire**

Démarquage (Direct, indirect, parallèle, profond, appui, rupture)

Combinaisons (simple, direct, indirect)

Couverture offensive

Mobilité

Espace

**Actions collectives de défense élémentaire**

Déplacements défensifs (récupération défensive, équilibre)

Marquage (individuel, zone et mixte)

Compensation

Couverture défensive

Equilibre

Concentration

**Actions collectives d'attaque complexes (voir Modèle de Jeu)**

Tâches Individuelles

Fonctions

Utilisation rationnelle du terrain de jeu selon les systèmes de jeu: 1:2:3:2 et 1:2:4:2

Circulations tactiques

Coups de pieds arrêtés

Méthodes de jeu offensives (attaque placée, attaque rapide, contre-attaque)

**Actions collectives de défense complexes (voir Modèle de Jeu)**

Tâches Individuelles

Fonctions

Utilisation rationnelle du terrain de jeu selon les systèmes de jeu: 1:2:3:2 et 1:2:4:2

Circulations tactiques

Coups de pieds arrêtés

Méthodes de jeu défensives(défense en zone)