



PROGRAMMATION FORMATION 2025-26

NOVEMBRE

Semaine	S44 28 - 03	S45 04 - 10	S46 11 - 17	S47 18 - 24
Thème	Améliorer la capacité des défenseurs à défendre en infériorité numérique			Fixer dans une zone pour jouer dans une autre
Phase de jeu	PROTEGER SON BUT			DESEQUILIBRER-FINIR
Principes de jeu	S'organiser en déséquilibre → Ne pas se faire éliminer et favoriser le retour à l'équilibre → Prioriser l'axe ballon-but → Orienter vers une zone plus favorable			Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement → Alterner le jeu court et le jeu long → Favoriser les supériorités numériques dans les couloirs
	Recul frein			Dribble
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité			Coordination / Vitesse / Vivacité
Psychologique	Maîtriser sa concentration			

DÉCEMBRE

Semaine	S48 25 - 01	S49 02 - 08	S50 09 - 15	S51 16 - 22
Thème	Le jeu vers l'avant (relation entre les lignes)			Améliorer la capacité des joueurs offensifs à déclencher un pressing
Phase de jeu	CONSERVER-PROGRESSER			S'OPPOSER A LA PROGRESSION
Principes de jeu	Créer et utiliser des espaces → Agrandir l'espace de jeu effectif sur la largeur et la profondeur → Demander dans un espace libéré par un partenaire ou par soi-même			Freiner la progression de l'adversaire → Réduire l'espace de jeu effectif de l'adversaire → Défendre en avançant sans se faire éliminer → Empêcher les adversaires à prendre de la vitesse, de voir, de jouer vers l'avant
	Jouer combiné (jeu à 2, jeu à 3) → Jouer en appui-remise, jouer en appui-remise pour un 3ème			Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct → Densifier la zone autour du ballon (libérer les zones les moins concernées)
	Jouer dans les intervalles → Voir être vu et joignable			Couvrir le partenaire dans l'action défensive
Technique	Passe courte / Remise Conduite / Prise de balle vers l'avant			Cadrage / Couverture
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité			Coordination / Vitesse / Vivacité
Psychologique	Gérer le stress et les émotions			