



## PROGRAMMATION FORMATION 2025-2026

### FEVRIER

| Semaine          | S5 03 - 09   | S6 10 - 16 | S7 17 - 23   | S8 24 - 02 |
|------------------|--|------------|--|------------|
| Thème            | Améliorer la création et l'utilisation de la largeur et profondeur   |            | Améliorer la création de densité autour du porteur de balle (bloc équipe)  |            |
| Phase de jeu     | CONSERVER-PROGRESSER   |            | S'OPPOSER A LA PROGRESSION   |            |
| Principes de jeu | Créer et utiliser des espaces<br>→ Agrandir l'espace de jeu effectif sur la largeur et la profondeur<br>→ Demander dans un espace libéré par un partenaire ou par soi-même |            | Couvrir le partenaire dans l'action défensive<br>→ Provoquer la perte du ballon dans une zone identifiée<br>→ Marquer les receveurs potentiels les plus proches        |            |
|                  | Jouer dans les intervalles et entre les lignes<br>→ Voir être vu et joignable<br>→ Jouer vers l'avant  |            | Densifier et être actif dans le CJD<br>→ Densifier la zone autour du ballon (libérées les zones les moins concernées)<br>→ Défendre en avançant sans se faire éliminer |            |
| Technique        | Contrôle/Passe   |            | Cadrage/Couverture   |            |
| Physique         | Coordination / Vitesse / Vivacité  |            | Coordination / Vitesse / Vivacité  |            |
| Psychologique    | Cohésion de groupe / Importance du collectif   |            |  |            |

### MARS

| Semaine          | S9 03 - 09   | S10 10 - 16 | S11 17 - 23  | S12 24 - 30 |
|------------------|--|-------------|--|-------------|
| Thème            | Améliorer la création et l'utilisation d'un surnombre sur les côtés  |             | Améliorer la capacité des défenseurs et du Gdb à repartir court  |             |
| Phase de jeu     | DESEQUILIBRER-FINIR  |             | CONSERVER-PROGRESSER   |             |
| Principes de jeu | Jouer combiné pour créer un surnombre<br>→ Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon<br>→ Jeu à 2 (une-deux, dédoublement), jeu à 3 |             | Créer et utiliser des espaces<br>→ Agrandir l'espace de jeu effectif sur la largeur et la profondeur<br>→ Demander dans un espace libéré par un partenaire ou par soi-même |             |
|                  |  |             | Jouer dans les intervalles et entre les lignes<br>→ Voir être vu et joignable<br>→ Jouer vers l'avant  |             |
| Technique        | Centre / Tir   |             | Contrôle/Passe / Orientation du corps  |             |
| Physique         | Coordination / Vitesse / Vivacité  |             | Coordination / Vitesse / Vivacité  |             |
| Psychologique    | Prise de risque  |             |  |             |