



## 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					
Phase de jeu	CONSERVER-PROGRESSER					
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	Couvrir le partenaire dans l'action défensive → Provoquer la perte du ballon dans une zone identifiée → Marquer les receveurs potentiels les plus proches				
	Jouer dans les intervalles et entre les lignes → Voir être vu et joignable → Jouer vers l'avant	Densifier et être actif dans le CJD → Densifier la zone autour du ballon (libérées les zones les moins concernées) → Défendre en avançant sans se faire éliminer				
Technique	Contrôle/Passe					
Physique	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					
Phase de jeu	DESEQUILIBRER-FINIR					
Principes de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre → Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon → Jeu à 2 (une-deux, dédoublement), jeu à 3	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				
		Jouer dans les intervalles et entre les lignes → Voir être vu et joignable → Jouer vers l'avant				
Technique	Centre / Tir					
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité					
Psychologique	Prise de risque					