



## PROGRAMMATION FORMATION 2025-2026

### AVRIL

Semaine	S13 31 - 06	S14 07 - 13	S15 14 - 20	S16 21 - 27
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			

### MAI

Semaine	S17 28 - 04	S18 05 - 11	S19 12 - 18	S20 19 - 25
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			