



## PROGRAMMATION FORMATION 2025-2026

### NOVEMBRE

Semaine	S44 27 - 02	S45 03 - 09	S46 10 - 16	S47 17 - 23
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	<p>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</p>			<p>Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement → Alterner le jeu court et le jeu long → Favoriser les supériorités numériques dans les couloirs</p>
Technique	Recul frein			Dribble
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité			Coordination / Vitesse / Vivacité
Psychologique	Maîtriser sa concentration			

### DÉCEMBRE

Semaine	S48 24 - 30	S49 01 - 07	S50 08 - 14	S51 15 - 21
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	<p>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</p> <p>Jouer combiné (jeu à 2, jeu à 3) → Jouer en appui-remise, jouer en appui-remise pour un 3ème</p> <p>Jouer dans les intervalles → Voir être vu et joignable</p>			<p>Freiner la progression de l'adversaire → Réduire l'espace de jeu effectif de l'adversaire → Défendre en avançant sans se faire éliminer</p> <p>→ Empêcher les adversaires à prendre de la vitesse, de voir, de jouer vers l'avant</p> <p>Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct → Densifier la zone autour du ballon (libérer les zones les moins concernées)</p> <p>Couvrir le partenaire dans l'action défensive</p>
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			