



## 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	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 → Alternier le jeu court et le jeu long → Favoriser les supériorités numériques dans les couloirs	
Technique	Recul frein		Dribble	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Maitriser 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	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	
	Jouer combiné (jeu à 2, jeu à 3) → Jouer en appui-remise, jouer en appui-remise pour un 3ème		→ Empêcher les adversaires à prendre de la vitesse, de voir, de jouer vers l'avant	
	Jouer dans les intervalles → Voir être vu et joignable		Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct → Densifier la zone autour du ballon (libérer les zones les moins concernées)	
			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			