



## PROGRAMMATION FORMATION 2025-2026

### FEVRIER

Semaine	S5 02 - 08	S6 09 - 15	S7 16- 22	S8 23 - 01	
Thème	Améliorer la disponibilité des milieux			Améliorer la capacité des défenseurs à gérer la profondeur	
Phase de jeu	CONSERVATION-PROGRESSION			S'OPPOSER A LA PROGRESSION	
Principes de jeu	Créer et utiliser des espaces → Demander dans un espace libéré par un partenaire ou par soi-même		Anticiper la profondeur quand le porteur de balle n'est pas cadré → Réduire l'espace de jeu effectif de l'adversaire → Empêcher les adversaires à prendre de la vitesse → Anticiper le jeu dans le dos de la ligne défensive (orientation de 3/4)		
	Jouer dans les intervalles et entre les lignes				
	Jouer combiné				
Technique	Contrôle / Passe			Interception	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité			Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Cohésion de groupe / Importance du collectif				

### MARS

Semaine	S9 02- 08	S10 09 - 15	S11 16 - 22	S12 23- 29	
Thème	Améliorer le jeu en profondeur			Améliorer la capacité des défenseurs à récupérer le ballon	
Phase de jeu	DESEQUILIBRER-FINIR			PROTEGER SON BUT	
Principes de jeu	Jouer en profondeur après un décalage → Prendre de la vitesse → Percuter/Donner		Défendre son but, récupérer, dégager le ballon → Densifier la présence défensive dans la surface de réparation → Empêcher ou gêner la dernière passe ou le tir → Prendre en charge, contrôler les receveurs potentiels		
	Se démarquer pour fixer, éliminer ou prendre de la vitesse				
Technique	Tir			Interception (orienter le PB vers une zone souhaitée)	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité			Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Savoir utiliser un échec				