



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 | |
| | Jouer dans les intervalles et entre les lignes | | → Anticiper le jeu dans le dos de la ligne défensive (orientation de 3/4) | |
| | 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 | |
| | Se démarquer pour fixer, éliminer ou prendre de la vitesse | | → Prendre en charge, contrôler les receveurs potentiels | |
| Technique | Tir | | Interception (orienter le PB vers une zone souhaitée) | |
| Physique | Coordination / Vitesse / Vivacité | | Coordination / Vitesse / Vivacité | |
| Psychologique | Savoir utiliser un échec | | | |