



PROGRAMMATION FORMATION 2020-2021

FEVRIER

Semaine	S5 01 - 07	S6 08 - 14	S7 15 - 21	S8 22 - 28
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	
	Jouer dans les intervalles et entre les lignes		→ Empêcher les adversaires à prendre de la vitesse	
	Jouer combiné		→ Anticiper le jeu dans le dos de la ligne défensive (orientation de 3/4)	
Technique	Contrôle / Passe		Interception	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Cohésion de groupe / Importance du collectif			

MARS

Semaine	S09 01 - 07	S10 08 - 14	S11 15 - 21	S12 22 - 28
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			