



PROGRAMMATION FORMATION 2020-2021

AVRIL

Semaine	S13 29 - 04	S14 05 - 11	S15 12 - 18	S16 19 - 25
Thème	Améliorer la disponibilité des attaquants		Améliorer la création de densité autour du porteur de balle (bloc équipe)	
Phase de jeu	CONSERVATION-PROGRESSION		S'OPPOSER A LA PROGRESSION	
Principes de jeu	Jouer dans les intervalles ou entre les lignes → Voir être vu et joignable Jouer combiné → Etablir des relations privilégiées par binôme, trios.		Densifier et être actif dans le CJD → Densifier la zone autour du ballon (libérer les zones les moins concernées) → Défendre en avançant sans se faire éliminer	
			Couvrir le partenaire dans l'action défensive	
Technique	Jeu de corps / Remise		Cadrage / Couverture	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Maîtriser sa concentration			

MAI

Semaine	S17 26 - 02	S18 03 - 19	S19 10 - 16	S20 17 - 23
Thème	Améliorer la capacité des attaquants à se démarquer		Améliorer le jeu de tête des défenseurs	
Phase de jeu	DESEQUILIBRER-FINIR		PROTEGER SON BUT	
Principes de jeu	Se démarquer pour fixer et éliminer, passer ou finir → Se détacher du marquage et enchaîner sur un temps et un espace limité → Etre en nombre devant le but et coordonner les déplacements → Prendre des risques (ne pas attendre la position privilégiée pour finir)		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	
			Jeu de tête défensif	
Technique	Faux appels / Tir		Jeu de tête défensif	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Gérer le stress, les émotions			