



PROGRAMMATION FORMATION 2019-2020

SEPTEMBRE

Semaine	S36 02 - 08	S37 09 - 15	S38 16 - 22	S39 23 - 29
Thème	Améliorer la capacité des défenseurs et du GdB à repartir court		Améliorer la création de densité autour du porteur de balle (bloc équipe)	
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		Couvrir le partenaire dans l'action défensive → Provoquer la perte du ballon dans une zone identifiée → Marquer les receveurs potentiels les plus proches	
	Jouer dans les intervalles et entre les lignes → Voir être vu et joignable → Jouer vers l'avant		Densifier et être actif dans le CJD → Densifier la zone autour du ballon (libérées les zones les moins concernées) → Défendre en avançant sans se faire éliminer	
Technique	Contrôle/Passe		Cadrage/Couverture	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Cohésion de groupe / Importance du collectif			

OCTOBRE

Semaine	S40 30 - 06	S41 07 - 13	S42 14 - 20	S43 21 - 27
Thème	Améliorer la création et l'utilisation d'un surnombre sur les côtés		Améliorer la capacité des joueurs offensifs à déclencher un pressing	
Phase de jeu	DESEQUILIBRER-FINIR		S'OPPOSER A LA PROGRESSION	
Principes de jeu	Jouer combiné pour créer un surnombre → Amener un joueur de plus que l'adversaire dans la zone du ballon → Jeu à 2 (une-deux, dédoublement), jeu à 3		Freiner la progression de l'adversaire → Réduire l'espace de jeu effectif de l'adversaire → Défendre en avançant	
			Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct → Densifier la zone autour du ballon (libérer les zones moins concernées)	
Technique	Centre / Tir		Contrôle/Passe / Orientation du corps	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Prise de risque			