



## PROGRAMMATION FORMATION 2019-2020

### NOVEMBRE

Semaine	S44 28 - 03 NOV	S45 04 - 10	S46 11 - 17	S47 18 - 24
Thème	Améliorer la capacité des défenseurs à défendre en infériorité numérique		Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	
Phase de jeu	PROTEGER SON BUT		DESEQUILIBRER-FINIR	
Principes de jeu	S'organiser en déséquilibre → Ne pas se faire éliminer et favoriser le retour à l'équilibre → Prioriser l'axe ballon-but → Orienter vers une zone plus favorable		Jouer à l'opposé après avoir fixé collectivement → Alternier le jeu court et le jeu long → Favoriser les supériorités numériques dans les couloirs	
Technique	Recul frein		Dribble	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Maitriser sa concentration			

### DÉCEMBRE

Semaine	S48 25 - 01	S49 02 - 18	S50 09 - 15	S51 16 - 22
Thème	Le jeu vers l'avant (relation entre les lignes)		Améliorer la capacité des joueurs offensifs à déclencher un pressing	
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		Freiner la progression de l'adversaire → Réduire l'espace de jeu effectif de l'adversaire → Défendre en avançant sans se faire éliminer	
	Jouer combiné (jeu à 2, jeu à 3) → Jouer en appui-remise, jouer en appui-remise pour un 3ème		→ Empêcher les adversaires à prendre de la vitesse, de voir, de jouer vers l'avant	
	Jouer dans les intervalles → Voir être vu et joignable		Densifier et être actif dans le couloir de jeu direct → Densifier la zone autour du ballon (libérer les zones les moins concernées)	
Technique	Passe courte / Remise Conduite / Prise de balle vers l'avant		Cadrage / Couverture	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Gérer le stress et les émotions			