



## PROGRAMMATION FORMATION 2023-2024

### FEVRIER

Semaine	S5 29 - 04	S6 05 - 11	S7 12 - 18	S8 19 - 25
Thème	Améliorer la création et l'utilisation de la largeur et profondeur		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			

### MARS

Semaine	S9 26 - 03	S10 04 - 10	S11 11 - 17	S12 18 - 24
Thème	Améliorer la création et l'utilisation d'un surnombre sur les côtés		Améliorer la capacité des défenseurs et du Gdb à repartir court	
Phase de jeu	DESEQUILIBRER-FINIR		CONSERVER-PROGRESSER	
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		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	
			Jouer dans les intervalles et entre les lignes → Voir être vu et joignable → Jouer vers l'avant	
Technique	Centre / Tir		Contrôle/Passe / Orientation du corps	
Physique	Coordination / Vitesse / Vivacité		Coordination / Vitesse / Vivacité	
Psychologique	Prise de risque			