

		Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3		
		Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 1	Séance 2	Séance 3
temps de jeu tactique		Temps 1 : Conserver et progresser	Temps 2 : Déséquilibrer	Temps 3 : Finir	Temps 1 : S'opposer à la progression	Temps 2 : S'organiser pour récupérer	Temps 3 : Protéger son but	Temps 1 : Conserver et progresser	Temps 2 : Déséquilibrer	Temps 3 : Finir
		Créer et utiliser des espaces	Rechercher le joueur lancé en profondeur	Se démarquer, éliminer passer ou tirer face à une défense en place	Protéger l'axe, organiser les prises en charge	S'organiser en déséquilibre	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon	Jouer dans les intervalles, entre les lignes	Jouer en profondeur après un décalage	Se démarquer, éliminer passer ou tirer face à une défense en crise Utiliser un espace d'enchaînement, favoriser le dernier geste
technique		prise de balle au sol	conduite	frappe dans la surface	prise de balle aérienne		frappe de loin	maitrise de balle / coerver	Dribble / feinte	frappe dans la surface
		passe courte	fixation du porteur de balle	centre au sol en retrait	passe longue aérienne	Dribble / feinte			technique défensive	
		passe moyenne		centre au sol « Valence »		technique défensive				
Démarquage : jeu sans ballon (suivant zone du ballon)		Dans 1/3 défensif					dans le 1/3 offensif		dans le 1/3 offensif	
stratégie				Touche	Engagement		Coup franc direct			Penalty
thème match	type d'attaque		Attaque placée	Attaque placée		Attaque placée	Attaque placée		Contre attaque / att. Rap.	
	transition						Basse		Transition Off/déf	
	type de défense		Basse	Haute		Haute			Basse	
	physique			vivacité			vitesse			vivacité
	coordination	orientation			équilibre			transformation du mouvement		
	Mental	communication			motivation			gestion des émotions		

		Semaine 4			Semaine 5			Semaine 6		
		Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 1	Séance 2	Séance 3
temps de jeu tactique		Temps 1 : S'opposer à la progression	Temps 2 : S'organiser pour récupérer	Temps 3 : Protéger son but	Temps 1 : Conserver et progresser	Temps 2 : Déséquilibrer	Temps 3 : Finir	Temps 1 : S'opposer à la progression	Temps 2 : S'organiser pour récupérer	Temps 3 : Protéger son but
		Anticiper la profondeur (porteur non cadré)	Densifier et être actif dans le CDJ	Anticiper, s'ajuster pour intervenir	Jouer combiné, à deux, à trois Créer de la mobilité et de la vitesse de circulation	Jouer à l'opposé après avoir fixé	S'ajuster, se réajuster pour finir	Freiner la progression, réorganiser les alignements	Organiser la pression collective sur « le temps de passe »	Défendre son but, récupérer ou dégager le ballon
technique		conduite	contrôle dos au but	frappe de loin	contrôle orienté	conduite	½ volée, volée	Dribble / feinte	Jeu de tête	Jeu de tête
		fixation du porteur de balle	passe dans les pied	technique défensive		fixation du porteur de balle	centre aérien	technique défensive	passe en profondeur	technique défensive
Démarquage : jeu sans ballon (suivant zone du ballon)			dans le 1/3 médian		Dans 1/3 défensif			dans le 1/3 médian		
stratégie			Contre attaque / att.	Coup franc direct			Corner		Contre attaque / att.	Coup franc indirect
thème match	type d'attaque					Contre attaque / att.				
	transition		Transition Def/ Off			Transition Off/déf			Transition Def/ Off	
	type de défense		Haute			Basse			Haute	
	physique	qualité d'appuis		vitesse	membres libres		vivacité	qualité d'appuis		vitesse
	coordination	rythme			différenciation dissociation latéralisation			réaction		
	Mental	attention concentration			estime et confiance en soi			activation détermination		

