

MOIS	THEME	TACTIQUE	TECHNIQUE	MENTALE	PHYSIQUE	
AOUT	Préparation athlétique Protéger son but Conserver Progresser	Avoir des solutions de passe Défendre en infériorité numérique Réduire les espaces	Conduite de balle courte balle et enchaînement	Passe Prise de	Concentration Psychomotricité	Endurance capacité Renforcement musculaire
SEPTEMBRE	S'opposer à la progression pour protéger son but	Remplacement axe ballon but Réduire les espaces entre les lignes et les intervalles Défendre en infériorité numérique	travail de passe et prise de balle vers l'avant Remise et déviations le jeu de corps	Améliorer	Confiance en soi	Endurance puissance
OCTOBRE	S'opposer à la progression (2 semaines) Conserver Progresser (2 semaines)	Défendre en infériorité numérique Réduire les espaces Déclencher un pressing Occuper l'espaces en largeur ou profondeur	Duel Améliorer le jeu de corps courte	Passe	Dépassement de soi	Vitesse
NOVEMBRE	Conserver Progresser	Avoir des solutions de passe (recréer des réseaux) Occuper l'espaces en largeur ou profondeur	Travail des différents passe de balle et enchaînement	Prise	Concentration	Entretien
DECEMBRE	Déséquilibrer finir	Alterner jeu court jeu long	Passe longue			
JANVIER	Préparation athlétique	Réduire les espaces entre les lignes et les intervalles Fixer dans une zone pour jouer dans une autre	Passe courte Prise de balle et enchaînement	Concentration	Endurance capacité Renforcement musculaire	
FEVRIER	S'opposer à la progression	Remplacement axe ballon but Réduire les angles de passes et les intervalles	Duel Améliorer le jeu de corps Passe courte Jeu de tête	Confiance en soi	Endurance puissance	
MARS	Conserver Progresser	Avoir des solutions de passe Occuper l'espaces en largeur / profondeur	Les conduites et enchaînements Utilisation du corps pour protéger le ballon	accepter l'erreur Concentration	Entretien	
AVRIL	Déséquilibrer finir	Changer le rythme de jeu Garder le temps d'avance pour finir	Les remises et déviations tirs de tête offensive	Les Jeu	Concentration	Entretien
MAI	Déséquilibrer finir	Alterner jeu court jeu long	Les différents passes	Concentration	Entretien	
JUIN						