



PLANIFICATION DE LA SAISON EN U18



	Fondamentaux individuels	Adresse	Collectif offensif	Collectif défensif	Formation Physique
Septembre Octobre	Arrêts - Passes - Dribbles	Tirs de près	Jeu rapide – Transition	Défense à hauteur 1/2 terrain	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %
Novembre Décembre	Relation de jeu	Gestuelle du tir	Attaque fille à fille	Défense à hauteur 1/2 terrain	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %
Janvier Février	Relation de jeu	Tir en mouvement – Opposition – Vitesse	Attaque fille à fille	Run and jump – Run and trap	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %
Mars Avril	Relation de jeu	Tir en mouvement – Opposition - Vitesse	Attaque fille à fille	Run and jump – Run and trap	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %
Mai Juin	Relation de jeu	Tir en mouvement – Opposition - Vitesse	Attaque de zone	Défense de zone	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %