



## PLANIFICATION DE LA SAISON EN U11



|                          | Fondamentaux individuels          | Adresse                   | Collectif offensif       | Collectif défensif                |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <b>Septembre Octobre</b> | Arrêts – Pivots                   | Lay-up                    | Jeu rapide               | Défense sur porteur               |
| % du temps de travail    | 35,00 %                           | 35,00 %                   | 30,00 %                  |                                   |
| <b>Novembre Décembre</b> | Arrêts – Pivots – Dribbles        | Lay-up                    | Jeu rapide               | Défense sur porteur               |
| % du temps de travail    | 35,00 %                           | 35,00 %                   | 30,00 %                  |                                   |
| <b>Janvier Février</b>   | Dextérité – Dribbles – Passes     | Lay-up - Gestuelle du tir | Jeu rapide               | Défense sur porteur               |
| % du temps de travail    | 35,00 %                           | 35,00 %                   | 30,00 %                  |                                   |
| <b>Mars Avril</b>        | Dextérité – Démarquage simple     | Lay-up - Gestuelle du tir | Jeu rapide – Passe et va | Défense sur non porteur à 1 passe |
| % du temps de travail    | 35,00 %                           | 35,00 %                   | 30,00 %                  |                                   |
| <b>Mai Juin</b>          | Démarquage simple – Départ croisé | Lay-up - Gestuelle du tir | Jeu rapide – Passe et va | Défense sur non porteur à 1 passe |
| % du temps de travail    | 35,00 %                           | 35,00 %                   | 30,00 %                  |                                   |