



PLANIFICATION DE LA SAISON EN U15



	Fondamentaux individuels	Adresse	Collectif offensif	Collectif défensif	Formation Physique
Septembre Octobre	Dribbles – Manipulation – Démarquage simple	Lay-up – Lancer franc	Jeu rapide	Défense à hauteur 1/2 terrain	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %
Novembre Décembre	Passes – Manipulation – Ecran non porteur	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	1c1 dans le jeu à 3 – 1c1 à l'opposé	Gestuelle du tir	Attaque fille à fille	Run and jump	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %
Mars Avril	1c1 dans le jeu à 3	Tir en mouvement – Prise d'appuis	Attaque fille à fille	Run and jump	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %
Mai Juin	Enchaînement des fondamentaux	Tir en mouvement – Vitesse d'exécution	Attaque fille à fille	Run and trap	Gainage / abdo
% du temps de travail	25,00 %	25,00 %	40,00 %		10,00 %