

PLANIFICATION DE LA SAISON EN POUSSINS

	Fondamentaux individuels	Adresse	Collectif offensif	Collectif défensif
Septembre Octobre	Arrêts Pivoters	Lay up Lancer Franc	Découverte du terrain Jeu rapide	Homme à Homme stricte Tout terrain
% du temps de travail	17 %	33 %	50 %	
Novembre Décembre	Arrêts / Pivoters Dribbles	Lay up Lancer Franc	Découverte du terrain Jeu rapide	Homme à Homme stricte Tout terrain
% du temps de travail	17 %	33 %	50 %	
Janvier Février	Dextérité / Passes	Tir en appuis Lay up	Le passe et va Jeu rapide	Découverte attitude sur porteur
% du temps de travail	17 %	28 %	55 %	
Mars Avril	Dextérité Démarquage simple	Tir en appuis Lay up	Le passe et va Jeu rapide	Découverte attitude sur porteur
% du temps de travail	17 %	28 %	55 %	
Mai Juin	Démarquage simple Départ croisé	Tir en appuis Lay up	Rééquilibrage offensif Jeu rapide	Découverte attitude sur non porteur
% du temps de travail	17 %	28 %	55 %	