

## PLANIFICATION DE LA SAISON EN BENJAMINS

	Fondamentaux individuels	Adresse	Collectif offensif	Collectif défensif
<b>Septembre</b> <b>Octobre</b>	Manipulation Appuis / Dribbles	Lay up Lancer Franc	CA : Fixer 2 c 1 Structure de jeu	Run and Jump
% du temps de travail	25 %	25 %	50 %	
<b>Novembre</b> <b>Décembre</b>	Manipulation Appuis / Passes	Tirs de près (haut du corps)	CA : Secteur de sortie Structure de jeu	Run and Jump
% du temps de travail	25 %	25 %	50 %	
<b>Janvier</b> <b>Février</b>	Démarquage 1c1 avec ballon	Tir de près (Haut du corps)	CA : Couloirs de course Jeu à 3 sur ½ terrain	Attitudes sur porteur Défense ½ terrain
% du temps de travail	25 %	25 %	50 %	
<b>Mars</b> <b>Avril</b>	Démarquage 1c1 à l'opposé	Equilibre dans le tir Concentration	CA : Fixer 2 c 1 Jeu à 2 sur ¼ terrain	Attitudes sur non porteur Défense sur ½ terrain
% du temps de travail	25 %	30 %	45 %	
<b>Mai</b> <b>Juin</b>	Démarquage simple 1 contre 1	Tir de près Equilibre dans le tir	CA : Fixer 2 c 1 Jeu à 3 sur ½ terrain	Attitudes sur non porteur Défense ½ terrain
% du temps de travail	30 %	30 %	40 %	