

## PLANIFICATION DE LA SAISON EN MINIMES

	Fondamentaux individuels	Adresse	Collectif offensif	Collectif défensif	Formation Physique
<b>Septembre</b> <b>Octobre</b>	Dribbles / Manipulation Démarquage simple	Lay up Lancer Franc	Fixation sur le s CA Structurer une attaque	Run and Trap Rebond défensif	Gainage / abdo
% du temps de travail	24 %	24 %	41 %		11 %
<b>Novembre</b> <b>Décembre</b>	Passes / Manipulation Démarquage avec écran	Gestuelle du tir Haut et bas du corps	Jeu rapide à 3 Structure d'attaque	Run and Trap Défense sur intérieur	Gainage / abdo
% du temps de travail	22 %	25 %	42 %		11 %
<b>Janvier</b> <b>Février</b>	1 c 1 dans le jeu à 3 1 c 1 à l'opposé	Gestuelle du tir Bas du corps	Structure d'attaque Relations entre extérieurs	Rotations défensives à 3 joueurs	Gainage / abdo
% du temps de travail	22 %	25 %	42 %		11 %
<b>Mars</b> <b>Avril</b>	1 c 1 dans le jeu à trois	Tir en mouvement Prise d'appuis	Jeu rapide à 3 Jeu placé à 3	Défense sur écran non porteur	Gainage / abdo
% du temps de travail	25 %	25 %	39 %		11 %
<b>Mai</b> <b>Juin</b>	Enchaînement des fondamentaux	Tir en mouvement Vitesse d'exécution	Attaque de zone Apprentissage	Défense sur écran non porteur	Gainage / abdo
% du temps de travail	25 %	25 %	39 %		11 %