

PLANIFICATION DE LA SAISON EN CADETS

	Fondamentaux individuels	Adresse	Collectif offensif	Collectif défensif	Formation Physique
Septembre Octobre	Arrêts – Passes Dribbles	Les tirs proches du cercle	Structurer une attaque	Défense collective à 5	Gainage / abdo
% du temps de travail	24 %	25 %	40 %		11 %
Novembre Décembre	Relation de jeu	Gestuelle du tir	Attaque de zone	Défense de zone	Gainage / abdo
% du temps de travail	24 %	25 %	40 %		11 %
Janvier Février	Relation de jeu	Tir en mouvement Opposition-vitesse	Jeu rapide à 5 Transition	Défense collective à 5 Défense de zone	Gainage / abdo
% du temps de travail	25 %	25 %	39 %		11 %
Mars Avril	Relation de jeu	Tir en mouvement Opposition-vitesse	Attaque de zone	Défense collective à 5 Défense de zone	Gainage / abdo
% du temps de travail	25 %	25 %	39 %		11 %
Mai Juin	Relation de jeu	Tir en mouvement Opposition-vitesse	Attaque globale	Défense collective à 5 Défense de zone	Gainage / abdo
% du temps de travail	25 %	25 %	39 %		11 %