

PLANIFICATION DE LA SAISON CENTRE DE FORMATION



		CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4	CYCLE 5	CYCLE 6	CYCLE 7
		16/08 au 30/09	03/10 au 18/11	14/11 au 30/12	03/01 au 17/02	18/02 au 07/04	08/04 au 19/05	20/05 au 02/06
		7 semaines	7 semaines	6 semaines	6 semaines	7 semaines	6 semaines	2 semaines
Cadets		3 matchs	4 matchs	5 matchs	5 matchs	6 matchs	6 matchs	0 match
Espoirs		0 match	7 matchs	7 matchs	6 matchs	7 matchs	6 matchs	3 matchs
		PREPARATION	COMPETITION 1	COMPETITION 2	COMPETITION 3	COMPETITION 4	COMPETITION 5	PLAY-OFF
PHYSIQUE	GAINAGE	Gainage statique individuel	Gainage statique à 2	Gainage avec ballon	Gainage dynamique individuel	Gainage dynamique à 2	Gainage statique avec ballon suisse	Gainage dynamique avec ballon suisse
	MUSCU	Circuit général à poids de corps	Prise de volume	Force explosive	Force explosive	Force pure	Lourd léger	
	PROPRIO	Travail poids de corps	Travail poids de corps	Travail avec ballon	Travail avec ballon	Travail à 2 avec panier	Travail à 2 avec panier	
	VITESSE	Vitesse simple	Vitesse départ	sauts horizontaux	sauts verticaux	changements de direction	pliométrie	
	PMA	Tests	10"10"	15"15"	20"20"	10"5"	15"10"	
TECHNIQUE	ADRESSE	Tests	Gestuelle statique	gestuelle dynamique	sur sorties d'écrans	après dribble	sur pick and roll	
	FOND OFF	passes	dribbles	arrêts départs	1c1	fondamentaux combinés	fondamentaux combinés	
	FOND DEF	porteur de balle	non-porteur de balle	rebond	écran porteur	écran non-porteur	transitions défensives	
TACTIQUE	JEU REDUIT OFF	Jeu de fixation passe	Jeu de passe en relation avec le jeu intérieur	Jeu avec écran PDB rentrant	Jeu avec écran PDB sortant	Jeu avec écran en NPDB sortant	Jeu avec écran entre NPDB rentrant	
	JEU REDUIT DEF	Jeu de fixation passe	Jeu de passe en relation avec le jeu intérieur	Jeu avec écran PDB rentrant	Jeu avec écran PDB sortant	Jeu avec écran en NPDB sortant	Jeu avec écran entre NPDB rentrant	
	CO DEF	Mise en place jeu sans écran	Défense dans les pick and roll	Défense sur les écrans non-porteur	Défense tout-terrain	Défense de zone	Défenses combinées	Revoir
	CO OFF	Mise en place jeu transition + hâh	Systèmes courts	Attaque de zone	Attaque de zone-press	Attaque défenses combinées	Modification de certains mouvements	Revoir