



PROGRAMMATION D'ENTRAINEMENT U18-U19

Saison 2017-2018

	SEPTEMBRE OCTOBRE	NOVEMBRE DECEMBRE	JANVIER FEVRIER	MARS AVRIL	MAI JUIN
TECHNIQUE	Réduire le temps d'enchaînement Contrôle-passe - Recul frein	Transmission longue au sol - Jeu de corps	Transmission longue aérienne (renversement) - Excentrer les adversaires	Geste de finition - Récupération	Dribble d'élimination - Récupération puis relance
TACTIQUE	Couverture Défensive Mutuelle	Pressing et bloc haut	S'opposer, en bloc, à la progression et déclencher un pressing	Gestion passage phase de conservation – phase déséquilibre	Projection vers l'avant
ATHLETIQUE	Endurance Capacité (2 sems) Endurance Puissance (2 sems) Vitesse – explosivité (1 sem)	Endurance Capacité (2 sems) Endurance Puissance (2 sems) Vitesse – explosivité (1 sem)	Endurance Capacité (2 sems) Endurance Puissance (2 sems) Vitesse – explosivité (1 sem)	Endurance Capacité (2 sems) Endurance Puissance (2 sems) Vitesse – explosivité (1 sem)	Endurance Capacité (2 sems) Endurance Puissance (2 sems) Vitesse – explosivité (1 sem)
MENTALE	Cohésion d'équipe	Porter les valeurs du club	Agressivité	Recherche de performance	Maitrise des émotions