



PLANIFICATION DE LA SAISON EN U13



	Fondamentaux individuels	Adresse	Collectif offensif	Collectif défensif
Septembre Octobre	Manipulation – Appuis – Dribble	Lay-up	Jeu rapide	Défense à hauteur 1/2 terrain
% du temps de travail	30,00 %	30,00 %	40,00 %	
Novembre Décembre	Manipulation – Appuis – Dribble	Gestuelle du tir	Attaque fille à fille	Défense à hauteur 1/2 terrain
% du temps de travail	30,00 %	30,00 %	40,00 %	
Janvier Février	Démarquage simple – 1c1	Gestuelle du tir	Attaque fille à fille	Défense à hauteur 1/2 terrain
% du temps de travail	30,00 %	30,00 %	40,00 %	
Mars Avril	Démarquage simple – 1c1	Gestuelle du tir	Attaque fille à fille	Run and jump
% du temps de travail	30,00 %	30,00 %	40,00 %	
Mai Juin	Démarquage simple – 1c1	Equilibre dans le tir – Concentration	Attaque fille à fille	Run and jump
% du temps de travail	30,00 %	30,00 %	40,00 %	