

Planification Pré-Formation Catégorie U15
AS Chapelloise – Saison 2016 / 2017

	Avril		Mai		Jun
1					<p align="center">Déséquilibrer – Finir</p> <p align="center">Marquer</p> <p align="center">Se mettre en position favorable pour marquer ou faire marquer Accentuer l'incertitude de la défense Se placer pour conclure l'action Anticiper le tir</p> <p align="center">Prises de balles et enchainements Remises et déviations Tirs Jeu de tête Jeu de volée</p>
2	<p align="center">V A C A N C E S</p>		<p align="center">Conserver – Progresser</p> <p align="center">Agrandir l'espace en largeur et en profondeur</p>	<p align="center">Déséquilibrer – Finir</p> <p align="center">Marquer</p>	
3					
4					
5					
6					
7					
8			<p align="center">Passes, prises de balles et enchainements</p>	<p align="center">Remises et déviations</p>	
9					
10			<p align="center">Conserver – Progresser</p> <p align="center">Agrandir l'espace en largeur et en profondeur</p> <p align="center">Prendre les infos et adapter l'orientation du corps permettant d'enchaîner les actions</p>	<p align="center">Déséquilibrer – Finir</p> <p align="center">Marquer</p> <p align="center">Volées, têtes</p>	
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17	<p align="center">S'opposer à la progression</p> <p align="center">Gérer l'infériorité numérique</p>	<p align="center">Déséquilibrer – Finir</p> <p align="center">Marquer</p>			
18			<p align="center">S'opposer à la progression</p> <p align="center">Se replacer sur l'axe ballon/but</p>	<p align="center">Déséquilibrer – Finir</p> <p align="center">Garder le temps d'avance pour finir l'action</p>	
19					
20	<p align="center">Cadrer le porteur de balle</p>	<p align="center">Conduites et enchainements + tirs</p>	<p align="center">Orienter, provoquer ou inciter l'erreur adv</p>		
21					
22					
23	<p align="center">S'opposer à la progression</p> <p align="center">Gérer l'infériorité numérique</p>	<p align="center">Déséquilibrer – Finir</p> <p align="center">Marquer</p>			
24			<p align="center">S'opposer à la progression</p> <p align="center">Défendre en permanence l'axe ballon/but</p>	<p align="center">Déséquilibrer – Finir</p> <p align="center">Garder le temps d'avance pour finir l'action</p>	
25					
26					
27					
28	<p align="center">Prises de balles et enchainements, jeu de tête et volées</p>	<p align="center">Défendre debout sans se jeter, recul-frein</p>			
29					
30					
31					<p align="center">V A C A N C E S</p>

Planification Pré-Formation Catégorie U15
AS Chelloise – Saison 2016 / 2017

Jeu -> Situation -> Exercice -> Jonglage -> Jeu