

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

	Janvier		Février		Mars		
1	VACANCES		Déséquilibrer – Finir Marquer Contrôles et ench, dribbles et ench	Déséquilibrer – Finir Marquer Remises et déviations	en déséquilibre Récupérer le ballon pendant le temps de passes	Centres, tirs	
2							
3							
4	Conserver – Progresser Sécuriser et maîtriser la possession Différentes passes, contrôles et ench.	Déséquilibrer – Finir Marquer Tirs	V A C A N C E S		Conserver – Progresser Jouer vers l'avant collect ou ind entre les lignes adv Différentes passes, conduites en enchaînements	Déséquilibrer – Finir	
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11	Conserver – Progresser Sécuriser et maîtriser la possession Cond et ench, utiliser son corps pour protéger le ballon	Déséquilibrer – Finir Marquer Volées, jeu de têtes				Conserver – Progresser Jouer vers l'avant collect et ind entre les lignes adv Contrôles et enchaînements, utilisation du corps	Déséquilibrer – Finir
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18	S'opposer à la progression Se replacer sur l'axe ballon/but Cadrer le porteur	Déséquilibrer – Finir Marquer Tirs			S'opposer à la progression	Déséquilibrer – Finir	
19							
20							
21							
22							
23							
24	S'opposer à la progression Protéger son but en déséquilibre Déplacement en bloc	Déséquilibrer – Finir Marquer Tirs, dribbles et enchaînements			Reformer le Bloc Equipe Recréer de la densité devant le ballon	Déséquilibrer – Finir	
25							
26							
27							
28							
29							
30	S'opposer à la progression Protéger son but	Déséquilibrer – Finir Marquer			S'opposer à la progression Reformer le bloc équipe Recréer de la densité devant le ballon (entre les lignes et les joueurs)	Déséquilibrer – Finir	
31							

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

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

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