

Période 1

DATE :

Du 16 aout au 16 septembre soit cinq semaines.



ENJEUX

Préparation athlétique et collective du groupe.

Détermination du système de jeu et organisation collective.

DECLINAISON DES OBJECTIFS

AU PLAN ATHLETIQUE

Développement du système aérobie en allant de la capacité à la puissance.

Renforcement musculaire.

Coordination et vivacité.

AU PLAN TECHNIQUE

Travail des passes courtes et longues.

Chemins offensifs.

AU PLAN TACTIQUE

Récupération et conservation.

Mise en place et organisation en zone.

AU PLAN PSYCHOLOGIQUE

Détermination des règles de fonctionnement de l'équipe.