

Programmation U9

Cycle 1 Septembre - Octobre

		CONSTAT INITIAL	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4	CONSTAT FINAL
		SEPTEMBRE	DEBUT SEPTEMBRE	VACANCES DE LA TOUSSAINT	VACANCES DE NOËL	MI MARS	FIN MAI
PROGRAMMATION FONDAMENTAUX INDIVIDUELS	MOTRICITÉ ET QUALITÉS PHYSIQUES	X	X	X	X	X	X
	LES TIRS	X	X	X	X	X	X
	ENCHAÎNEMENT D'ACTIONS (DRIBBLES)	X	X	X	X	X	X
	RÉCEPTION ET PRISES D'APPUI	X			X	X	X
	DÉMARQUAGES ET 1C1	X				X	X

Tir + Enchaînement d'action autour du dribble Niveau 1
(Manipulation simple, statique avec 1 ballon)

- 1# Développement de la motricité de course
- 2# Développement de la dextérité simple avec un ballon
- 3# Développement des dribbles de départ et de progression
- 4# Développement de la mécanique du tir en course (position de la main et tenue de balle)
- 5# Développement de la mécanique du tir de plein pied (position de la main et tenue de balle)

Cycle 2 Novembre - Décembre

Tir + Enchaînement d'action autour du dribble Niveau 2
(Manipulation complexe, dynamique avec 1 ballon)

- 1# Développement de la motricité autour des changements de rythme
- 2# Développement de la dextérité complexe avec deux ballons
- 3# Développement autour des dribbles d'arrêt et de reprise
- 4# Développement de la mécanique du tir en course (travail d'appuis sans dribble)
- 5# Développement de la mécanique du tir de plein pied (armer)

Cycle 3 Janvier - Mars

Tir + Enchaînement d'action autour du dribble Niveau 3 + 1C1
(Dribble de fixation et Changements de main)

1# Développement de la motricité explosive

2# Développement de la dextérité simple à deux ballons

3# Développement du dribble de 1C1 autour du stop and go (fixation, protection et attaque) sans changement de main

4# Développement de la mécanique du tir en course (travail de l'attraper après rebond) et diversité des TEC

5# Développement de la mécanique du tir de plein pied (travail des appuis après rebond)

Cycle 4 Semaine Mars - Mi-Mai

Tir + Enchaînement d'action autour du dribble Niveau 4 + 1C1 + Réceptions et prise d'appui
(Fixation tir et Fixation passe + Aérer le jeu)

1# Développement de la motricité globale autour des changements de rythme

2# Développement de la dextérité complexe à deux ballons

3# Développement du dribble autour de la fixation passe

4# Développement de la mécanique du tir en course autour des attraper enchaîner (démarquage)

5# Développement de la mécanique du tir de plein pied (après réception)