

PROGRAMME 1 ^{ère} PÉRIODE - SAISON 20../20.. – 16 ANS ET PLUS – AVANCÉS & COMPÉTITEURS DE NIVEAU 1						
SPÉCIALITÉ JOUR(S)						
1 ^{ère} PÉRIODE : SEPTEMBRE À MI-DÉCEMBRE						
M1 - MÉSOCYCLE 1 : Déb. sept. à fin oct. (8 sem.)M2 - MÉSOCYCLE 2 : Fin oct. à mi-déc. (7 sem.)						
Vacances de Toussaint 2 sem. Vacances de Noël 2 sem.						
BILAN DE LA 1 ^{ère} PÉRIODE						
(Bilan exécuté à la mi-décembre)						
OB-JECTIF SPORTIF	PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. TROPHÉE DE FRANCE (FIN OCTOBRE)		PRÉPA. INTERCLUBS PRÉPA. COUPE DE LIGUE (MI-DÉCEMBRE) PRÉPA. COUPE DE FRANCE (FIN JANVIER)			
ORIENTATIONS TECHNIQUES	S'OPPOSER À GRANDE DISTANCE -DÉFENDRE ET ATTAQUER DES CIBLES FRONTALES		S'OPPOSER À GRANDE DISTANCE -DÉFENDRE ET ATTAQUER DES CIBLES LATÉRALES		Bilan des compétences abordées lors de la 1 ^{er} période : - Point positif : La capacité à défendre est acquise - illustrée lors du Trophée de France et la coupe de ligue par les compétiteurs disposant d'acquis efficaces à ce niveau - Point négatif : la construction du jeu contre-offensif fait défaut (ripostes non automatisées et non adaptées au comportement adverse).	
COMPÉTENCES À ATTEINDRE	DÉFENSIF & CONTRE-OFFENSIF	DÉFENDRE SUR DES ATTAQUES DANS L'AXE DIRECT (COUVERTURES, BLOCAGES ACTIFS) + RIPOSTER AVEC OPPORTUNITÉ CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (GARDER À DISTANCE : COUPS D'ARRÊT) + RIPOSTER EN CONSÉQUENCE	DÉFENDRE SUR DES ATTAQUES CIRCULAIRES + RIPOSTER EMPÊCHER LA PROGRESSION ADVERSE + RIPOSTER EN CONSÉQUENCE DÉFENDRE SES CIBLES « EN ATTAQUANT » (SE COUVRIR)		FAIBLESSE GÉNÉRALE DU GROUPE DE COMPÉTITEURS : 1/ SUR LA CAPACITÉ À ABSORBER LES COUPS 2/ À RIPOSTER AVEC SPONTANÉITÉ 3/ À RIPOSTER AVEC PERTINENCE (OPPORTUNITÉ)	
	OFFENSIF	FRAPPER DANS L'AXE DIECT SANS BLESSER L'AUTRE ET SOI-MÊME ENCHAÎNER DES ACTIONS OFFENSIVES (REDOUBLER, CHANGEMENT DE NIVEAU ET DE CIBLE)	FRAPPER D'UNE MANIÈRE CIRCULAIRE LIER UNE SECONDE ACTION EN FONCTION DE LA RÉACTION ADVERSE A LA PREMIÈRE			
	ORGANI-SAT°GÉNÉRALE	ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT ET DE SÉCURITÉ (GARDE, DISTANCE DE SECURITÉ) SE DÉPLACER VERS L'AVANT ET L'ARRIÈRE (SE PROPULSER VIVEMENT)	VARIER SON ATTITUDE ET SON STYLE DE COMBAT SE DÉPLACER LATÉRALEMENT (PAS DE CÔTÉ, TOURNER) S'ÉCHAPPER D'UNE ZONE DANGEREUSE			
	PHYSIQUE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STATIQUE (GAINAGE, TONIFICATION CORPORELLE) RENFORCEMENT MUSCULAIRE DYNAMIQUE (ABDOS, FES-SIERS, TRAIN SUP.) DÉVELOPPEMENT DE LA SOUPLESSE (TRONC & TRAIN INF.)		Idem mésocycle 1		