

PROGRAMME 1 <sup>ère</sup> PÉRIODE - SAISON 20../20.. – 16 ANS ET PLUS – AVANCÉS & COMPÉTITEURS DE NIVEAU 1						
SPÉCIALITÉ ..... JOUR(S) .....						
1 <sup>ère</sup> PÉRIODE : SEPTEMBRE À MI-DÉCEMBRE						
MÉSOCYCLE 1 : Déb. sept. à fin oct. (8 sem.)MÉSOCYCLE 2 : Fin oct. à mi-déc. (7 sem.)						
Vacances de Toussaint 2 sem. .... Vacances de Noël 2 sem. ....						
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)		BILAN DE LA 1 <sup>ère</sup> PÉRIODE  (Bilan exécuté à la mi-décembre)
ORIENTATIONS TECHNIQUES		S'OPPOSER À GRANDE DISTANCE  -DÉFENDRE ET ATTAQUER DES CIBLES FRONTALES		S'OPPOSER À GRANDE DISTANCE  -DÉFENDRE ET ATTAQUER DES CIBLES LATÉRALES		
COMPÉTENCES À ATTEINDRE		DÉFENSIF & CONTRE-OFFENSIF		DÉFENDRE SUR DES ATTAQUES CIRCULAIRES + RIPOSTER  EMPÊCHER LA PROGRESSION ADVERSE + RIPOSTER EN CONSÉQUENCE  DÉFENDRE SES CIBLES « EN ATTAQUANT » (SE COUVRIR)		Bilan des compétences abordées lors de la 1 <sup>ère</sup> période : - <b>Point positif</b> : 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 - <b>Point négatif</b> : la construction du jeu contre-offensif fait défaut (ripostes non automatisées et non adaptées au comportement adverse).  <b>FAIBLESSE GÉNÉRALE DU GROUPE DE COMPÉTITEURS :</b> 1/ <b>SUR LA CAPACITÉ À ABSORBER LES COUPS</b> 2/ <b>À RIPOSTER AVEC SPONTANÉITÉ</b> 3/ <b>À RIPOSTER AVEC PERTINENCE (OPPORTUNITÉ)</b>
		OFFENSIF		FRAPPER D'UNE MANIÈRE CIRCULAIRE  LIER UNE SECONDE ACTION EN FONCTION DE LA RÉACTION ADVERSE A LA PREMIÈRE		
		ORGANISAT° 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)		
		PHYSIQUE		RENFORCEMENT MUSCULAIRE STATIQUE (GAINAGE, TONIFICATION CORPORELLE)  RENFORCEMENT MUSCULAIRE DYNAMIQUE (ABDOS, FESSIERS, TRAIN SUP.)  DÉVELOPPEMENT DE LA SOUPLESSE (TRONC & TRAIN INF.)		
				Idem mésocycle 1		