

| C.A | C.S | HABILETE GESTUELLE Mardi 7h45 - 8h30 | JEU AU CONTACT - JEU DE MOUVEMENT Mercredi 9h45 - 10h30 | JEU AU POSTE Vendredi 9h15 - 10h00 | FIL ROUGE |
|------------|-------|--|---|--|---|
| 31 | P.E | <u>PERIODE ESTIVALE</u> | | | <u>LE</u> <u>REFERENTIEL</u> <u>COMMUN SCA</u> |
| 32 | | <i>REPRISE AVEC LES SENIORS – PREPARATION PHYSIQUE ++ (Tests...)</i> | | | |
| 33 | | <i>STAGE DE COHESION</i> | | | |
| 34 | | <i>PLAN DE JEU SENIORS - ESPOIRS</i> | | | |
| 28/08 | M.A 1 | Orientations des courses Pré- Action - Démarquage – Appuis - Réflexions | Analyse situationnelle Jeu devant et dans la défense | <u>Hyper-Individualisation du joueur:</u> 1- Retour Vidéo 2- Entretien des acquis 3- Compétences à développer 4- Orientation du travail | <u>LE</u> <u>REFERENTIEL</u> <u>COMMUN SCA</u> |
| 5/09 | M.A 2 | | | | |
| 15/09 | VR | | | | |
| 22/09 | PRO | | | | |
| 29/09 | CAB | Manip courtes avec contraintes espace / temps et variations de balles (tennis, golf, lesté..) Main , tête, passes | Cellule d'actions / Semi-attaque Postures et attitude sur la chute du porteur et du 1 ^{er} soutien Gros travail sur le jeu au sol A quel moment je rampe et à quel moment je rebondis | Le joueur rentre dans une routine et une autonomie de travail. Il s'appuie sur des contenus proposés par l'entraîneur. | <u>LE</u> <u>REFERENTIEL</u> <u>COMMUN SCA</u> |
| 06/10 | BO | | | | |
| OFF | | | | | |
| 20/10 | BEZ | Manip courtes avec contraintes espace / temps et variations de balles (tennis, golf, lesté..) Main , tête, passes | Cellule d'actions / Semi-attaque Postures et attitude sur la chute du porteur et du 1 ^{er} soutien Gros travail sur le jeu au sol A quel moment je rampe et à quel moment je rebondis | <u>Hyper-Individualisation du joueur:</u> 1- Retour Vidéo 2- Entretien des acquis 3- Compétences à développer 4- Orientation du travail | <u>LE</u> <u>REFERENTIEL</u> <u>COMMUN SCA</u> |
| 27/10 | USM | | | | |
| 03/11 | USC | Dissociation Segmentaire Avec ou sans ballon Echelle de course – Circuits – Cordes à Sauter Tennis – Golf – Danse | Notions de duels offensifs et défensifs Postures et Attitudes Enchaînement de tâche | Le joueur rentre dans une routine et une autonomie de travail. Il s'appuie sur des contenus proposés par l'entraîneur. | <u>LE</u> <u>REFERENTIEL</u> <u>COMMUN SCA</u> |
| 10/11 | BEB | | | | |
| | | | | | |
| OFF | | | | | |
| 1/12 | NEV | Manip Longue avec contraintes Piquet – Statique – Lester – Elastique - Vision | Jeu sans blocage et continuité du jeu Jeu en opposition autour des espaces libres et des espaces à créer pour qu'ils le deviennent | <u>Hyper-Individualisation du joueur:</u> 1- Retour Vidéo 2- Entretien des acquis 3- Compétences à développer 4- Orientation du travail | <u>LE</u> <u>REFERENTIEL</u> <u>COMMUN SCA</u> |
| | | | | | |
| 22/12 | VR | | | | |
| OFF | | | | | |

| | | | | | |
|------------|-------|--|--|---|---|
| 5/01 | PRO | RAPPEL Orientations des courses Démarquage – Appuis - Réflexions | RAPPEL Analyse situationnelle Jeu devant et dans la défense | Hyper-Individualisation du joueur: 1- Retour Vidéo 2- Entretien des acquis 3- Compétences à développer 4- Orientation du travail | <u>LE REFERENTIEL COMMUN SCA</u> |
| 26/01 | CAB | RAPPEL Manip courtes avec contraintes espace / temps et variations de balles (tennis, golf, lesté..) Main , tête, passes | RAPPEL Cellule d'actions / Semi-attaque Postures et attitude sur la chute du porteur et du 1 ^{er} soutien Gros travail sur le jeu au sol A quel moment je rampe et à quel moment je rebondis | Le joueur rentre dans une routine et une autonomie de travail. Il s'appuie sur des contenus proposés par l'entraîneur. | |
| OFF | | | | | |
| | | RAPPEL Dissociation Segmentaire Avec ou sans ballon Echelle de course – Circuits – Cordes à Sauter Tennis – Golf – Danse | RAPPEL Notions de duels offensifs et défensifs Postures et Attitudes Enchaînement de tâche | Hyper-Individualisation du joueur: 1- Retour Vidéo 2- Entretien des acquis 3- Compétences à développer 4- Orientation du travail | <u>LE REFERENTIEL COMMUN SCA</u> |
| 5/04 | BO | RAPPEL Manip Longue avec contraintes Piquet – Statique – Lester – Elastique - Vision | RAPPEL Jeu sans blocage et continuité du jeu Jeu en opposition autour des espaces libres et des espaces à créer pour qu'ils le deviennent | Le joueur rentre dans une routine et une autonomie de travail. Il s'appuie sur des contenus proposés par l'entraîneur. | |
| 12/04 | BEZ | | | | |
| 19/04 | USM | | | | |
| 26/04 | USC | | | | |
| OFF | | | | | |
| 10/05 | BEB | Cycle à prévoir en fonction des carences observées durant la saison Bilan à faire sur la semaine off afin d'identifier le travail sur la dernière période | | | <u>LE REFERENTIEL COMMUN SCA</u> |
| 24/05 | NEV | | | | |
| | Seven | <u>TOURNOI SEVEN</u> | | | |

Légende :

CA = Calendrier Annuel

AI = Match Aller 1^{ère} journée

C.S = Calendrier Sportif (Reichel-Espoirs)

RI = Match Retour 1^{ère} journée

P.E = Période Estivale

M.A = Match Amical