



PROGRAMMATION ANNUEL U19 2014/2015



PERIODE	OBJECTIFS PHYSIQUES	OBJECTIFS TACTIQUES	OBJECTIFS TECHNIQUES	OBJECTIF MENTALS
août-sept	Endurance Coordination / Motricité Force	Animation défensive Bloc équipe	Passé court / Contrôles Conduite de balle Frappe	Collectif Plaisir
oct-nov	Vitesse Vivacité	Animation offensive Conservation / Progression	Contrôles Enchaînement Frappe	Maîtrise de Soi Communication
fév-mars	Coordination Force Vitesse	Renversement de jeu Intervalles	Passes longue Dribble	Performance Confiance en soi
avr-mai	Vitesse Vivacité	Coup de pied arrêté Finition	Jeu court Frappes	Détermination Envie