

Création d'un logiciel. Programmation & contrôle / Saison

Exemple du Basket-ball

Norbert Krantz

Le 20 avril 2013





Dans le prolongement de mon intervention sur le thème:
« Agir dans la complexité; décider avec cohérence »

**A MES AMIS DU DESJEPS BASKET-BALL
/ SESSION 2012-2013**

Un logiciel de ma fabrication, facile à utiliser qui vous permettra de planifier vos actions et de les contrôler « chemin faisant ». De tirer un bilan en fin de saison...

« JE VOUS OFFRE CE PETIT CADEAU »

L'AMONT & L'AVAL

L'AMONT & L'AVAL

L'AMONT & L'AVAL

L'AMONT & L'AVAL

Vous pourrez renseigner les cases pour faire apparaitre
ce que VOUS PREVOYEZ de faire.

Puis ensuite, vous pourrez modifier le contenu des
cellules en fonction de ce qu'il se sera passé: LE REALISE

A REMPLIR SEMAINE APRÈS SEMAINE

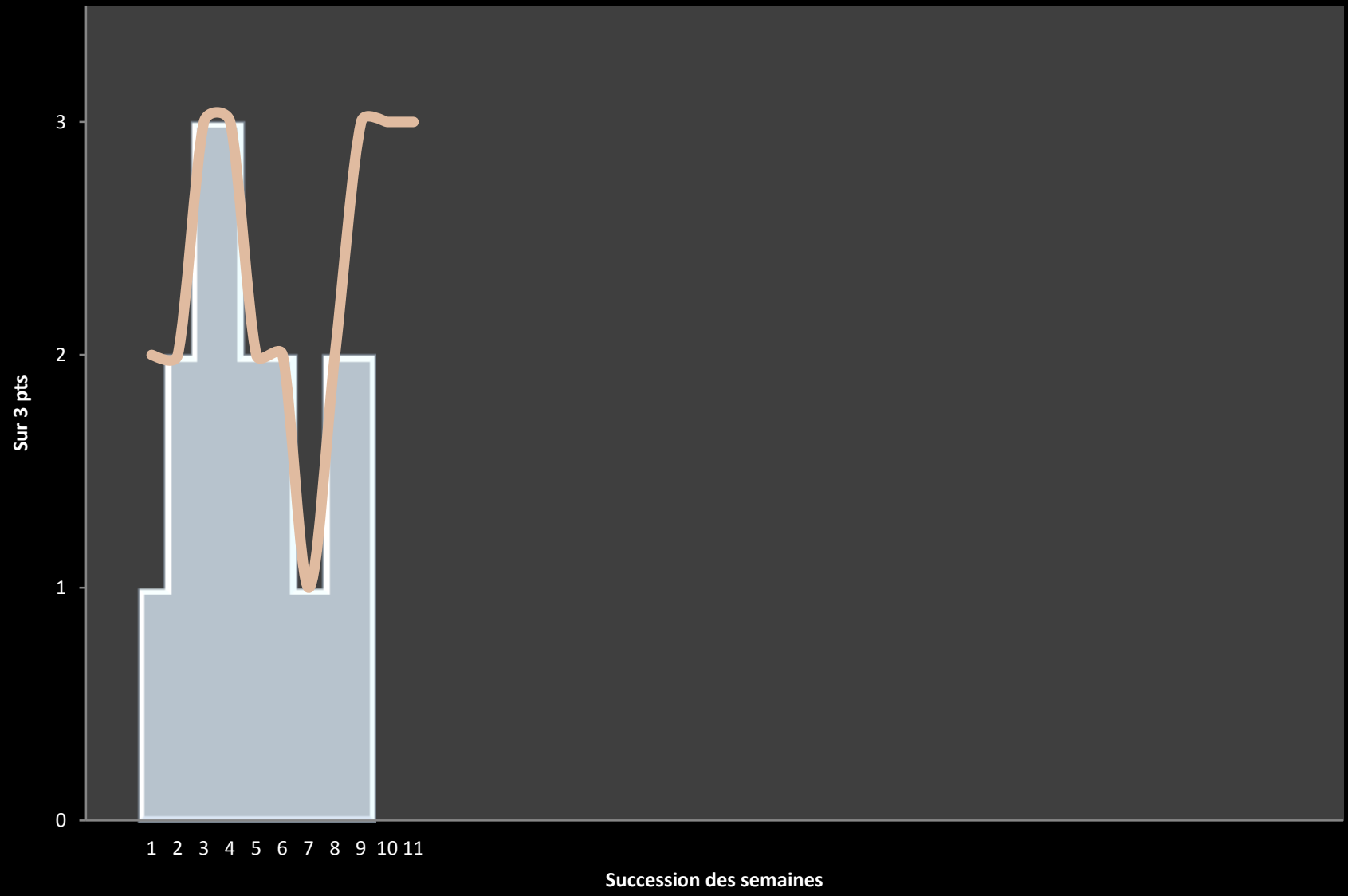
DÉBUT DE REMPLISSAGE

LE CALENDRIER	Mois	AOÛT					SEPTEMBRE					OCTOBRE				
	Dates			17 au 23	24 au 30	31 au 6	7 au 13	14 au 20	21 au 27	28 au 3	6 au 12	13 au 19	20 au 26	27 au		
	N° de semaine			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Compétitions / niveau d'enjeu	Attribuez une note de 1 à 3...			3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3		
Fatigue due au déplacement	Attribuez une note de 1 à 3...			3	1	3	1	2	1	3	1	2	1	1		
	SURVEILLANCE COMPETITION	0	0	6	3	5	3	5	3	6	4	4	4	4		
Stages																
Tests	Physiques, médicaux, autres...					T					T					
Périodes trêve																
Résultat de l'équipe	3 Victoire; 2 Egalité; 1 Défaite			2	3	2	1	2	3	1	2	2	3	3		
LE PREVU & LE REALISE / MOIS / SEMAINE																
1. CHARGE																
	Attribuez une note de 1 à 3...															
Relation Volume / intensité	Volume			1	2	3	3	2	2	1	2	2				
	Intensité			2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3		
	SURVEILLANCE ENTRAINEMENT	0	0	3	4	6	6	4	4	2	4	5	3	3		
	ALERTE (Compet + entraînement)	0	0	9	6	11	9	9	7	8	8	9	7	7		
2. PROGRAMMATION	Nombre de minutes															
PREPARATION TECHNIQUE	Fondamentaux de l'activité			30	30	40	30	30	20							
	Au poste			15	15	20	25	30	35							
	Duel			15	15	20	20	20	20							
PREPARATION TECHNICO-TACTIQUE	Collectif															
	Semi-collectif															
	Vidéo															
	Phases d'attaque															
	Phases de défense															
	Phases de transition															
PREPARATION PHYSIQUE	Prophylaxie			20	20											
	Développement ressources			30	40											
	Récupération								30							
	Travail individualisé / pts faibles								40							
PREPARATION MENTALE	Collective															
	Individualisé															
	TOTAL TEMPS	0	0	110	120	80	75	80	145	0	0	0	0	0		
	N° de semaine	0		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
	Dates	0		17 au 23	24 au 30	31 au 6	7 au 13	14 au 20	21 au 27	28 au 3	6 au 12	13 au 19	20 au 26	27 au		

DES TRAITEMENTS QUI VOUS
PERMETTRONT DE MIEUX VOIR

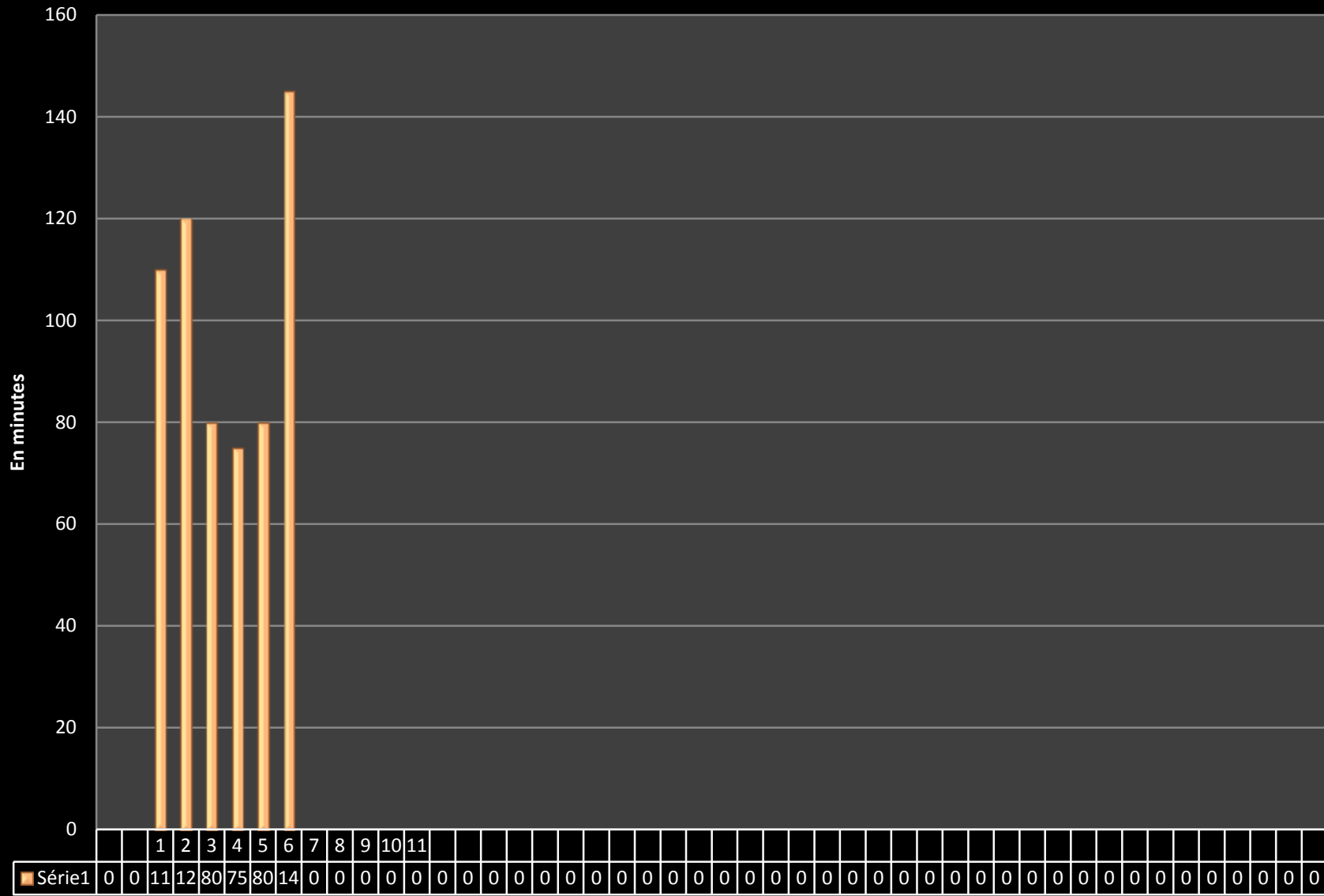


SAISON // Succession des rapports VOLUME / INTENSITE



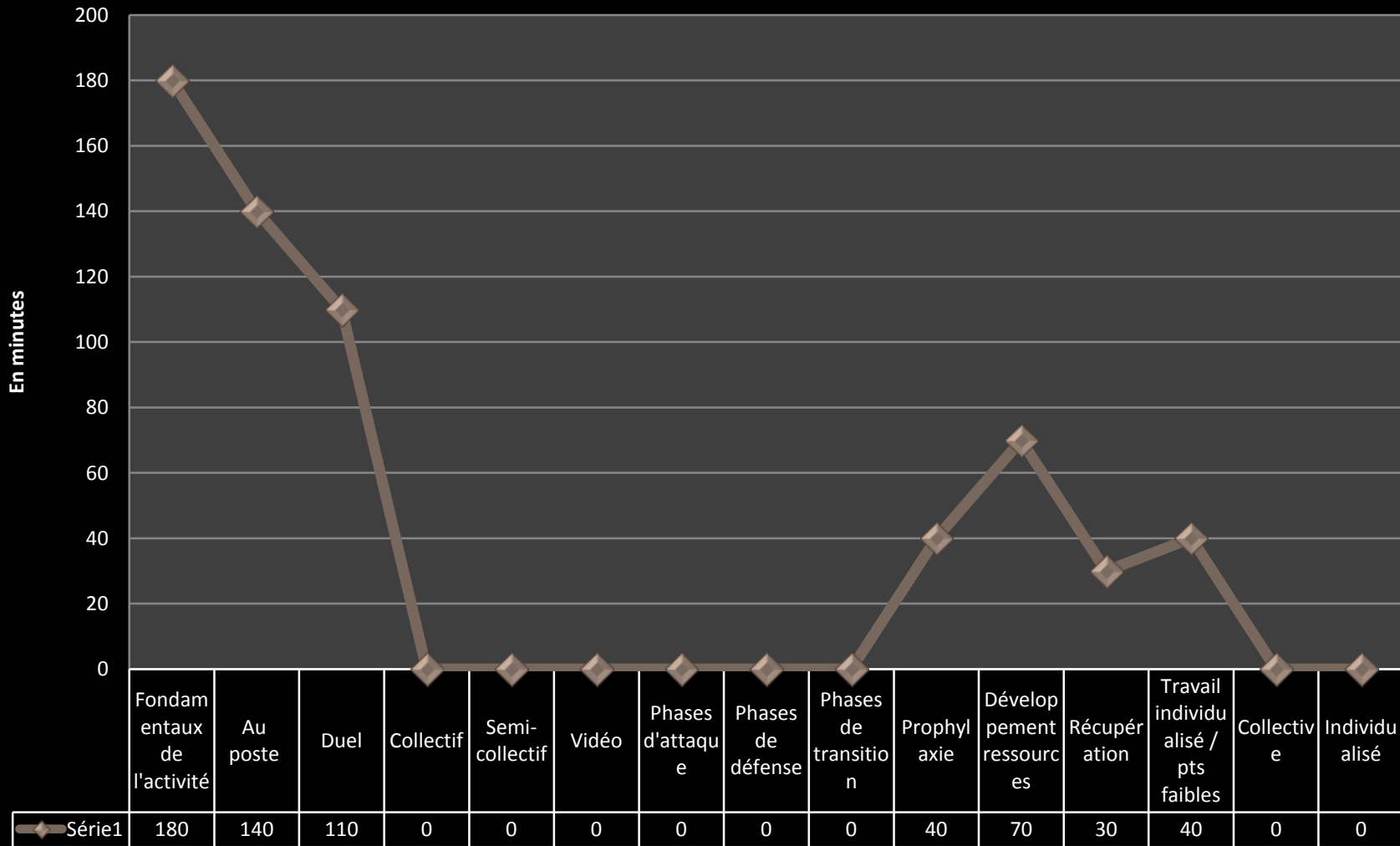


SAISON // Succession des TEMPS D'ENTRAINEMENT / semaine



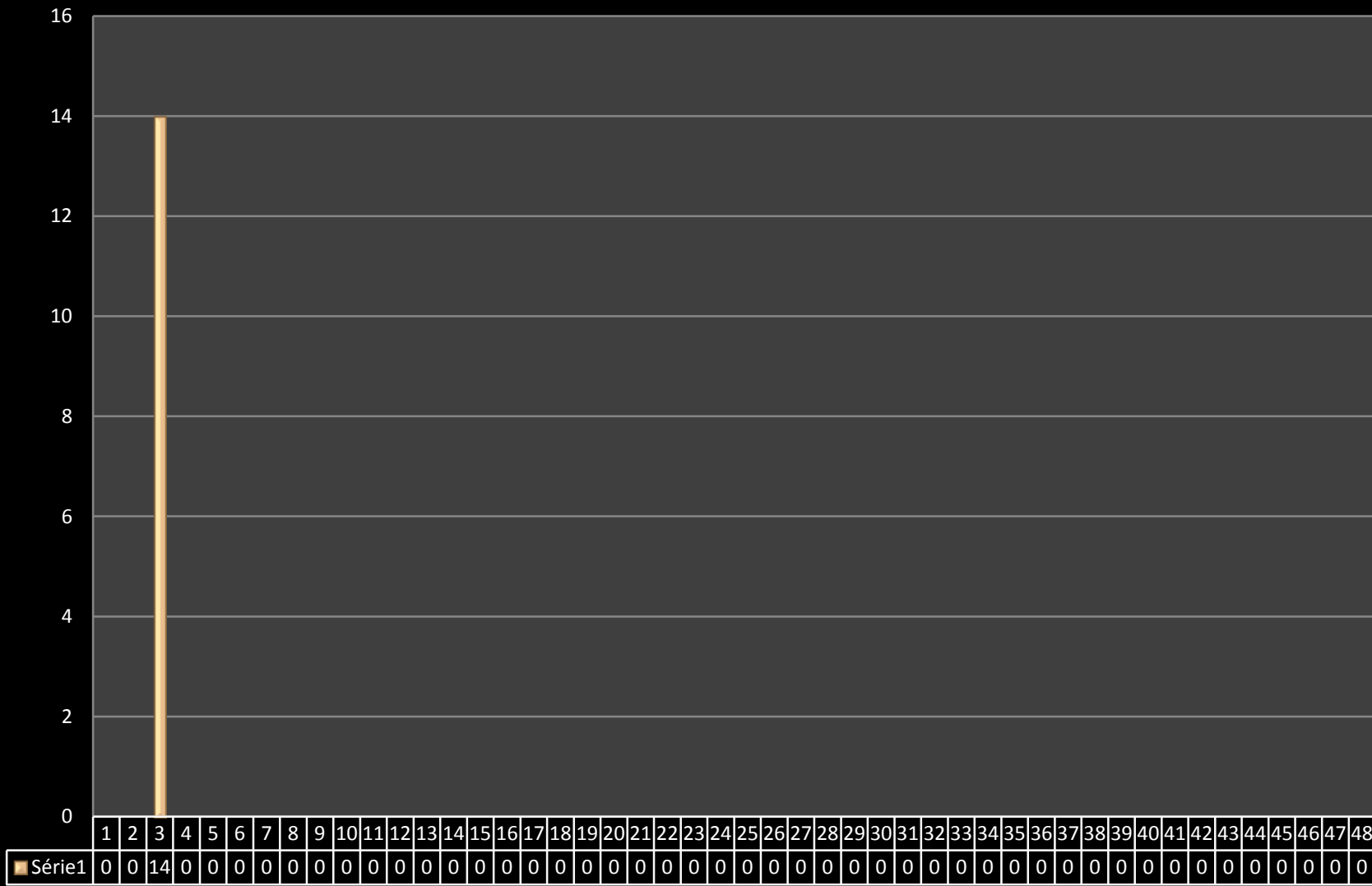


SAISON // TEMPS TOTAL de travail par THEME. Semaine après semaine





SAISON // Evolution de la NOTE COMPORTEMENTALE GROUPE / semaine





SAISON // Evolution de la NOTE GROUPE / PAR OBSERVABLE

