



PÔLE ESPOIRS BASKET-BALL NORD/PAS-DE-CALAIS

Programme semaine 36 du 04 au 08 septembre

U15
U14

Gagner en efficacité dans le tir

FIL ROUGE

Etre dans les bonnes dispositions

Lundi soir

04-sept

Pôle Mixte 15h30	Réunion d'entrée à l'amphithéâtre
Pôle Mixte 17h30 - 19h45 <i>(FF, BB, NS, VS)</i>	Récupération du travail du week-end Etre acteur de son projet - Leadership - "Faire son lit" - "Face aux requins" Kiné Récup : bilans posturaux Tests Vidéo

Mardi Matin

05-sept

Pas d'entraînement - Reprise des collégiens	
---	--

Mardi Soir

1ère année 16h45-18h15 <i>(NS)</i>	Tests vidéos Adresse analytique statique Travail sur le haut du corps (bras tireur, accompagnateur, visée)
2ème année 18h15-19h45 <i>(FF)</i>	Tests vidéos Adresse dynamique - Tir quantitatif Tirs en situation de jeu

13h30 - 14h30 - sieste

Mercredi

06-sept

14h00 : Louna - RDV UM - Florence Delerue

Pôle Mixte 15h00-16h00 <i>(FF, NS, BB)</i>	Fixation d'objectifs et planification
Pôle Mixte 16h00-18h00 <i>(FF, NS, BB)</i>	Travail sur la gestuelle de tirs

Jeudi Matin

07-sept

Pôle Mixte 10h15-11h45 <i>(NS, BB)</i>	Préparation physique Tests Souplesse
---	--

Jeudi Soir

Pôle Garçons 16h45-18h15 <i>(BB)</i>	Mécanique de tir - Tir qualitatif - bas du corps et prise d'appuis. Contrôle de l'acte moteur. Adresse analytique et globale
 Kiné Récup	18h30 - 19h30 : Flore, Colyn? Iléana? Mathys?
Pôle Filles 18h15-19h45 <i>(NS)</i>	Mécanique de tir - Tir qualitatif - bas du corps et prise d'appuis. Contrôle de l'acte moteur. Adresse analytique et globale

Vendredi Matin

08-sept

Pôle Mixte 10h15-11h45 <i>(NS, FB)</i>	Tests mobilité articulaire Bilans posturaux
---	--