



PÔLES ESPOIRS BASKET-BALL HAUTS-DE-FRANCE

FIL ROUGE SAISON :

Pour un sportif plus responsable

Programme semaine 7 du 10-févr au 14-févr 2020

UI4 UI5 Cycle 5x5 Engagement et dureté, socles de l'expression des fondamentaux

Fil rouge semaine :

Lundi matin 10-févr Nicolas repos

	Brevet Blanc Amiens	
Pôle Mixte Wattignies 09h00-10h30 (RD)		Renforcement musculaire/prévention des blessures. Pleine conscience Protocole de récupération

Lundi soir Fabien - 16h00 présentation Erasmus + 18h00 - réunion de bureau ligue

Kiné récup Wattignies		Horaires de passage et sportifs concernés	
		Physique	Mental
		Gamme gainage 2020 V2 exercices 1 à 4	contrôle de l'émotion Arrêter de se la raconter, arrêter de subir et se mettre réellement au travail - enfin pour de vrai
Pôle Mixte Wattignies 17h45-19h45 (BB)		Tactique	Technique
		Continuité offensive La mobilité au service de la création d'ouvertures Intelligence tactique et puissance de l'intention Contrôler son action et ses intentions	30' Aisance dans le dribble et aisance dans la passe 30' circulation et franchissement : lecture de l'ouverture des espaces 30' adresse et tirs en course sur le "3c3 Brahim Boullane" 30' récupération, travail en autonomie

Mardi Soir 11-févr Benjamin repos

		brevet Blanc Amiens Etude Wattignies 16h20-17h20 (assurée par le CREPS).	
1ère année Amiens 15h45-17h15 (TV, YD)		Contrôler les temps forts de l'attaque et de la défense. Contrôler son acte moteur	
		Physique	Mental
		PPQ en entrée de séance: gamme de gainage 2020 V2 exercices 5 à 8	Je redéfinis ma posture d'entraîné et celle de l'entraîneur
Pôle Mixte Wattignies 18h00-19h45 (NS)		Tactique	Technique
		Exploitation des espaces Contrôle des intentions de jeu Lecture des ouvertures défensives	Situation de 3c3 variées "Brahim Boullane" Adresse en sortie de séance

Mercredi a-midi 12-févr Fabien Amiens l'après-midi

	1ère année Amiens 15h30-17h00 (TV, YD)	Stage Entreprise 3ème Amiens Tournoi 3X3 UI4-UI3 Amiens	
SR UI5 Garçons Lille 16h00 (BB)	SR UI5 Filles Wattignies 14h30 (NS)	Les valeurs HDF !	
		Tactique	Points de vigilance
		Echauffement de match DEFENDRE ! Gestion des situation de surnombre 2c1 au 3c2 Mobilité offensive et lecture des ouvertures Etre décisif en fin de possession sur l'EPB	Développer les principes tactiques de base Passer et... Equilibre offensif Surcharge Relations Extérieures/intérieures Renversement
SS UI4 Garçons Wasquehal 16h30 (RD)	SS UI4 Filles Wattignies 16h30 (NS)		

Jedi Matin 13-févr Fabien 9h30 - accueil Erasmus / structures de haut-niveau

1ère année Amiens 08h00-09h30 (YD)		Stage Entreprise 3ème Amiens	
		Physique	Mental
		Vitesse de réaction dans l'haltérophilie Circuit VMA	Fixer son attention/Mobiliser les ressources nécessaires à la performance/Approvisoir la fatigue physique et mentale
Pôle Mixte Wattignies 08h15-09h45 (NS, BB)			Technique
			Maîtrise des éducatifs d'épaulé

Jedi après-midi

1ère année Amiens 15h45-17h15 (TV, YD)		Physique	Mental
		PPQ en entrée de séance: mobilisation fessiers/adducteurs/abducteurs vers la motricité défensive.	Arrêter d'accepter de prendre 80 points chaque week-end Dureté défensive
Pôle Filles Wattignies 17h30-19h30 (NS)	Pôle Garçons Wattignies 15h30-17h30 (BB)	Tactique	Technique
		Et si on se mettait à défendre ? D'abord chacun puis ensemble ? Les valeurs Hauts-de-France	défendre l porteur de balle - tenir un duel Savoir donner une aide proprement être capable de se mobiliser dans un projet défensif

Kiné récup Wattignies 18h30-19h30 (VS)		Horaires de passage et sportifs concernés	
---	--	---	--

Vendredi Matin 14-févr

	1ère année Amiens 10h00-12h00 (TV)	Stage Entreprise 3ème Amiens	
		Amiens Filles	Amiens Garçons
Pôle Mixte Wattignies 10h15-11h45 (BB, NS)		Wattignies Filles	Wattignies Garçons