



PÔLES ESPOIRS BASKET-BALL HAUTS-DE-FRANCE

FIL ROUGE SAISON :

Pour un sportif plus responsable

Programme semaine	10	du	02-mars	au	06-mars	2020
U14 U15	Revisiter les contenus de formation proposés depuis septembre comme fondations de cet avant-dernier cycle de travail					
Fil rouge semaine :						

Lundi matin 02-mars

Pôle Mixte Amiens 08h15-09h45 (TV)		
Pôle Mixte Wattignies 09h00-09h30 (RD,NS)		20' circuit aisance technique + 10' adresse 20' étirements 30' relaxation

Lundi soir

Kiné récup Wattignies		Horaires de passage et sportifs concernés	
Pôle Mixte Amiens 16h45-18h45 (YD)		Revisions adresse Physique	Mental Gagner en efficacité
Pôle Mixte Wattignies 17h45-19h45 (BB)		Tactique	Technique Situations de tirs en course en fonction de la présence défensive et angle d'attaque, utilisation de la planche, mickan drill, variété des finitions Répétitions de tir, trajectoire, lancers francs - tirs à trois points

Mardi Soir 03-mars

Réunion challenge benjamin secteur NPdC + ST ESBVA

Pôle Garçons Amiens 15h45-17h15 (YD)	Pôle Filles Amiens 15h45-18h15 (TV)	Physique PPQ en entrée de séance: 15' fiche gainage 2020 V2	Mental Groupe féminin: Mobiliser les ressources des cycles précédents pour s'engager au mieux dans le prochain.
Pôle Filles Wattignies 17h00-18h30 (NS)	Pôle Garçons Wattignies 18h15-19h45 (BB)	Tactique Groupe féminin: Rappels sur les fondamentaux de la passe, du démarquage, des transitions PB-NPB et NPB-PB	Technique Groupe féminin: Aisance dans la passe (sur les deux mains) Hiérarchie des intentions dans le démarquage Temps forts et temps faibles dans les courses.

Mercredi a-midi 04-mars

Amiens : Conseil de Classe 3e a 15h30

		match selection U15 Garçons à Liévin	
	Pôle Mixte Amiens 15h-18h (TV)	Tactique Séance mixte Wattignies: Stage U14-U15 suite. Perfectionnement du jeu de transfert/Collaboration dans le jeu à deux (main à main et EPB) Jeu sans ballon	Points de vigilance Séance mixte Wattignies: Fil rouge stage : Tout seul je vais vite, ensemble on va plus loin... Collaboration groupe filles/groupe garçons dans la construction de l'identité des sélections. Perfectionnement du jeu de démarquage Focus sur l'agressivité retrouvée.
Mixte Wattignies 17h30-19h30 (RD,NS)			

Jedi Matin 05-mars

12h00 - Tests Physique Arbitre

Pôle Mixte Amiens 08h00-09h30 (YD)		Physique	Mental
Pôle Mixte Wattignies 08h15-09h45 (NS, BB)		Récupération Optimisation de la performance	Technique

Jedi après-midi

19h30 - Démonstration Commentée Arbitre (prévoir 6 jeunes)

Pôle Garçons Amiens 15h45-17h15 (YD)	Pôle Filles Amiens 15h45-18h15 (TV)	Fondamentaux défensifs individuels et collectifs	
Pôle Filles Wattignies 17h30-19h30 (NS)	Pôle Garçons Wattignies 15h30-17h30 (BB)	Physique PPQ en entrée de séance: 15' fiche gainage 2020 V2	Mental Imposer sa volonté défensive Respecter le projet de jeu défensif Contenir / agir
		Tactique développer de l'agressivité sur la défense tout terrain	Technique Défense sur porteur de balle Défense à une passe - donner l'aider reprendre (organiser les aides) Défense à deux passes Organiser une collaboration et/ou une rotation
Kiné récup Wattignies 18h30-19h30 (VS)		Horaires de passage et sportifs concernés	

Vendredi Matin 06-mars

	Pôle Mixte Amiens 10h00-12h00 (TV)	Amiens Filles	Amiens Garçons
Pôle Mixte Wattignies 10h15-11h45 (BB, NS)		Wattignies Filles	Wattignies Garçons
		Rappels semaine/Besoins semaine Thème de l'adresse en priorité	