

PÔLES ESPOIRS BASKET-BALL HAUTS-DE-FRANCE



FIL ROUGE SAISON : *J'accepte l'échec mais je joue pour gagner*

Programme semaine	7	du	15-févr	au	19-févr 2020
U14 U15 <i>Les écrans Porteurs (EPB) et non-porteurs (ENPB) au service des intentions</i> <i>Alterner, S'adapter, Résister</i>					
Fil rouge semaine :					

Lundi matin 15-févr

staff Wattignies	10h00 - 12h00	Intervention violences numériques
Kiné récup Wattignies	08h30-10h00	
Pôle Filles Wattignies 09h00-10h00 (DD)	Pôle Garçons Wattignies 10h15-11h15 (DD)	Yoga - séance n°6 Salle de lutte (garçons : SAS en autonomie en amont de la séance pendant 10')
	3èmes Amiens 10h00-12h00	DNB Blanc <i>S'adapter et résister</i> Histoire Géographie Se présenter 15' avant le début des épreuves munis d'une pièce d'identité, de leur convocation et du matériel nécessaire
Pôle Garçons Wattignies 08h30-10h00 (RD,NS)	Pôle Filles Wattignies 10h00-11h30 (RD,NS)	Entrainement facultatif Travail en autonomie

Lundi soir

	3èmes Amiens 13h40-15h40	DNB Blanc <i>S'adapter et résister</i> Mathématiques Se présenter 15' avant le début des épreuves munis d'une pièce d'identité, de leur convocation et du matériel nécessaire	
Pôle Mixte Amiens 16h45-18h45 (YD)	Pôle Mixte Amiens 16h45-18h45 (TV)	Répétition technique à 2c0 et 3c0 - jouer pour soi, jouer pour l'autre	
		Physique	Mental
		PPQ en entrée de séance	L'imagerie pour créer des représentations au service du travail technique Découvrir d'autres alternatives, enrichir son basket
Pôle Mixte Wattignies 17h45-19h45 (BB)		Tactique	Technique
		Alternance offensive démarrage - réception attaque en dribble / réception tir démarrage - réception et REI Travail technico-tactique autour des options défensives sur jeu d'écran	Aisance dans le dribble - Aisance dans la passe Tirs en course Tirs proches du cercle Tirs à mi-distance et tirs à 3 points

Mardi a-midi 16-févr **Fabien - Comité Directeur Ligue**

3èmes Amiens 08h45-12h00 Français	3èmes Amiens 13h45-14h45 Sc.Physiques	DNB Blanc <i>S'adapter et résister</i> Se présenter 15' avant le début des épreuves munis d'une pièce d'identité, de leur convocation et du matériel nécessaire	
Pôle Filles Wattignies 14h00-16h00		Intervention violences numériques	
Pôle Filles Amiens 15h30-18h30 (TV,YD)	Pôle Garçons Amiens 15h30-18h30 (TV,YD)	Physique	Mental
		PPQ en entrée de séance	Agresser / contrôler - Maîtrise des intentions (off et déf) Imagerie : de la plaquette au terrain
Pôle Filles Wattignies 17h00-19h30 (NS)	Pôle Garçons Wattignies 14h30-17h00 (BB)	Tactique	Technique
		Attaque et défense s'opposent Répétition technico-tactique dans du jeu réduit type Brahim Boullane Read and react	Adresse en sortie de séance

Mercredi a-midi 17-févr

Pôle Garçons Wattignies 14h00-15h00 (TK)		Intervention PM au dessus de l'unité médicale (prévoir débriefing coach à 16h10)	
Pôle Garçons Wattignies 15h45-17h45		Intervention violences numériques	
Pôle Filles Amiens 14h00-16h15 (TV)	Pôle Garçons Amiens 15h45-18h00 (YD)	S'adapter et résister	
		Tactique	Points de vigilance
		S'adapter aux stratégies adverses Jouer pour gagner Résister aux contraintes externes Résister aux pressions de jeu	Contrats Matches Défis Jeux Je joue pour gagner Pour gagner, je m'adapte, j'alterne, je résiste
Pôle Filles Wattignies 15h00-17h30 (NS)			

Judi Matin 18-févr

Pôle Mixte Amiens 08h00-09h30 (YD)	Pôle Mixte Wattignies 08h00-09h30 (NS,BB)	Résister	
		Physique	Mental
		Mise en place protocole renf. Fessiers et mobilité bassin Vitesse de transition Protocole récupération: massage et Veinoplus	Résister à l'euphorie du jeu.
			Technique
			Résister à la perte de contrôle technique face à l'engagement athlétique

Judi après-midi

Pôle Mixte Amiens 15h45-17h15 (YD)	Pôle Filles Amiens (TV)	Résister	
		Physique	Mental
		PPQ en entrée de séance	
Pôle Mixte Wattignies 18h00-19h45 (RD,NS)		Tactique	Technique
			Echauffement technique - Mike Dunn Contrat tirs
Kiné récup Wattignies 18h30-19h30 (VS)		Horaires de passage et sportifs concernés	

Vendredi Matin 19-févr

Pôle Mixte Wattignies 10h15-11h45 (RD,BB)		Cécilia, Ethan, Juliette, Salah Vidéos fiches pebb aisance et pilotage d'appuis échelle Prévoir les tenues Pôle	Wattignies Travail en autonomie
---	--	---	---