

   	<h1 style="margin:0;">PÔLES ESPOIRS BASKET-BALL HAUTS-DE-FRANCE</h1>
--	--

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

<b>Programme semaine</b>	<b>25</b>	<b>du</b>	<b>21-juin</b>	<b>au</b>	<b>25-juin 2021</b>
<b>U14</b>		<b>(U14) Préparation Camp Inter-Secteurs</b>			
<b>U15</b>		<b>(U15) L'esprit d'équipe</b>			
<b>Fil rouge semaine :</b>	<i>C'est quoi ton plan ?</i>				

**Lundi matin 21-juin**

		<b>Travail de tir dans la finition de la contre-attaque</b>	
		<b>Physique</b>	<b>Mental</b>
		PPQ en entrée de séance	C'est quoi ton plan ?
	Pôle Mixte Wattignies 09h30-12h00 (RD,NS)	<b>Tactique</b>	<b>Technique</b>
		Read and react : le défenseur provoque le choix	tirs en course, tirs au contact, fixation passe, fixation tir variété d'appuis, variété de lâchers

**Lundi soir**

		<b>Situation de surnombre</b>	
		<b>Physique</b>	<b>Mental</b>
		PPQ en entrée de séance	C'est quoi ton plan ?
	Pôle Mixte Amiens 16h45-18h45 (YD)		U14 Filles Amiens 16h30-18h00 (TV)
		<b>Tactique</b>	<b>Technique</b>
		Gestion tactique des situations de surnombre Respect des intentions de jeu	Put magic in your game Oser
	Pôle Mixte Wattignies 17h45-19h45 (BB)		

**Mardi a-midi 22-juin**

		<b>C'est quoi ton plan ?</b>	
		Cartographie de la performance	
	U14 Amiens		U14 Wattignies 1h
		<b>Rappel des intentions dans le 1C1</b>	
		<b>Physique</b>	<b>Mental</b>
		PPQ en entrée de séance Intensité des courses, qualité des impacts	C'est quoi ton plan ?
	2ème année Amiens 15h45-17h15 (TV,YD)		U14 Filles Amiens 15h45-18h00 (TV)
		<b>Tactique</b>	<b>Technique</b>
		Intention NPB Intention PB	30' Adresse
	Pôle Filles Wattignies 15h00-17h00 (NS)		Pôle Garçons Wattignies 17h15-19h30 (BB)

**Mercredi a-midi 23-juin**

		<b>Bilan des interventions PM de la saison 2020-2021</b>	
	staff Wattignies 14h00-15h00 (TK)		
		<b>le conseil du coach : viens pas sans avoir fait la mise à jour</b>	
		<b>Tactique</b>	<b>Points de vigilance</b>
		Le jeu de relance Situations de course poursuite Situations de surnombre Transition courte (MAM, EPB) Forme de jeu 1/2 terrain (et jeu de manœuvres) Touches fond Touche coté	Qualité des courses Capacité à faire du lien avec les séances de la semaine Gestion des ressources
	Pôle Mixte Wattignies 16h00-18h00 (RD)		U14 Filles Amiens 16h00-18h00 (TV)

**Jeudi Matin 24-juin**

		<b>Physique</b>	<b>Mental</b>
		U14: Prévention des blessures Tonicité musculaire U15: Musculation	Prépa CIS/Prépa transition U18
	Pôle Mixte Amiens 08h00-09h30 (YD)		
		<b>Technique</b>	
			U15: placement segmentaire et contrôle de mon corps
	Pôle Mixte Wattignies 08h00-09h30 (NS,JT)		

**Jeudi après-midi** **Pas de séance PEBB WATT**

		<b>Recherche de performance immédiate</b>	
		<b>Physique</b>	<b>Mental</b>
		/	C'est quoi mon range ?
	Pôle Mixte Amiens 15h45-17h15 (YD)		U14 Filles Amiens 15h45-19h00 (TV)
		<b>Tactique</b>	<b>Technique</b>
		/	Séance d'adresse - SAS Mike Dunn - Répétition tirs à 2 et 3 pts (capter-tirer) - répétition de tirs après enchaînement d'actions
	Pôle Mixte Wattignies Repos		
	Kiné récup Wattignies 18h30-19h30 (VS)	 Horaires de passage et sportifs concernés	

**Vendredi Matin 25-juin**

		<b>Recherche de performance immédiate</b>	
		<b>Amiens Filles</b>	<b>Amiens Garçons</b>
		Entraînement a Nogent/Oise	Entraînement à Saint-Quentin
	Pôle Garçons Amiens 18h00-20h00 (CM)		Pôle Filles Amiens 16h00-18h00 (TV)
		<b>Wattignies Filles</b>	<b>Wattignies Garçons</b>
		30' max Bilan du travail points forts / points d'évolution 60' Travail d'adresse SAS Mike Dunn Répétition tirs à 2 / 3 pts	30' max Bilan du travail points forts / points d'évolution 60' Travail d'adresse SAS Mike Dunn Répétition tirs à 2 / 3 pts
	Pôle Mixte Wattignies 10h15-11h45 (BB,NS,RD)		