



PÔLES ESPOIRS BASKET-BALL WATTIGNIES

FIL ROUGE SAISON :

Ici, Maintenant, Tout commence

Programme semaine 14 du 3-avr. au 7-avr. 2023

U14

U15

Fil rouge semaine :

Clé de performance #6 - Lancers-francs (16 tirés, 85% réussite)

Lundi 03-avr

Informations diverses	Pôle Filles		Informations complémentaires	Pôle Garçons		Informations complémentaires	
<i>Bilan Médical</i>	08h00-09h00	Gymnase	Vianney	<i>Bilan Médical</i>	08h00-09h00	Gymnase	Vianney
<i>Activités connexes</i>	08h30-09h00	Gymnase	Lancement de la semaine	<i>Activités connexes</i>	08h30-09h00	Gymnase	Lancement de la semaine
<i>Entraînement</i>	09h00-11h00	Gymnase	EPS	<i>Entraînement</i>	09h00-11h00	Gymnase	
<i>Repas</i>	12h05-12h25	Restaurant		<i>Repas</i>	12h05-12h25	Restaurant	
<i>Sieste</i>	12h30-12h40	Internat	Prendre 5' pour soi	<i>Sieste</i>	12h30-12h40	Internat	Prendre 5' pour soi
<i>Entraînement</i>	18h00-19h45	Gymnase	Pas de séance	<i>Entraînement</i>	18h00-19h45	Gymnase	
<i>Repas</i>	20h00-20h20	Restaurant		<i>Repas</i>	20h00-20h20	Restaurant	
<i>Etudes</i>	20h30-21h15	Salle polyvalente		<i>Etudes</i>	20h30-21h15	Salle polyvalente	

Mardi 04-avr

Informations diverses	Pôle Filles		Informations complémentaires	Pôle Garçons		Informations complémentaires
<i>Repas</i>	12h20-12h50	Restaurant		<i>Repas</i>	12h20-12h50	Restaurant
<i>Sieste</i>	13h30-14h15	Internat		<i>Sieste</i>	13h30-14h15	Internat
<i>Etudes Basket</i>	14h30-15h30	Gymnase				
<i>Entraînement</i>	16h00-18h00	Salle polyvalente		<i>Entraînement</i>	17h00-19h00	Gymnase

Mercredi 05-avr

18h30 Tournoi 3x3 entreprises

Informations diverses	Pôle Filles		Informations complémentaires	Pôle Garçons		Informations complémentaires	
<i>Repas</i>	12h20-12h50	Restaurant		<i>Repas</i>	12h20-12h50	Restaurant	Thème
<i>Sieste</i>	13h00-14h15	Chambre		<i>Sieste</i>	Horaire	Chambre	Thème
<i>Etudes Basket</i>	14h30-15h30	Salle polyvalente					
<i>Entraînement</i>			Pas d'entraînement				

Jeudi 06-avr

Informations diverses	Pôle Filles		Informations complémentaires	Pôle Garçons		Informations complémentaires	
<i>Entraînement</i>	08h00-09h30	Gymnase		<i>Entraînement</i>	08h00-09h30	Gymnase	
<i>Repas</i>	12h15-12h35	Restaurant		<i>Repas</i>	12h15-12h35	Restaurant	
<i>Sieste</i>	12h40-12h45	Internat	Prendre 5' pour soi	<i>Sieste</i>	12h40-12h45	Internat	Prendre 5' pour soi
<i>Entraînement</i>	18h15-19h45			<i>Entraînement</i>	18h15-19h45		
<i>Repas</i>	20h00-20h20			<i>Repas</i>	20h00-20h20		

Vendredi Matin 07-avr

Informations diverses	Pôle Filles		Informations complémentaires	Pôle Garçons		Informations complémentaires	
<i>Entraînement</i>	08h15-09h45	Gymnase	Lycéens	<i>Entraînement</i>	08h15-09h45	Gymnase	Thème
<i>Entraînement</i>	10h15-11h45	Gymnase	Collégiens	<i>Entraînement</i>	10h15-11h45	Gymnase	Thème
<i>Repas</i>	12h15-12h35	Restaurant	Thème	<i>Repas</i>	12h15-12h35	Restaurant	Thème
<i>Sieste</i>	12h40-12h45	Chambre	Prendre 5' pour soi	<i>Sieste</i>	12h40-12h45	Chambre	Prendre 5' pour soi



PÔLES ESPOIRS BASKET-BALL WATTIGNIES

FIL ROUGE SAISON :

Ici, Maintenant, Tout commence

Programme semaine	14	du	3-avr.	au	7-avr.	2023
U14					0	
U15					0	
Fil rouge semaine :	Clé de performance #6 - Lancers-francs (16 tirés, 85% réussite)					

Lundi 03-avr

Informations diverses		Lancement de la semaine			
Thème de la séance	Pôle Mixte				
08h30-09h00 (NS)	Objectifs				
Informations particulières	Groupe vert	100%			
	Groupe orange	50%			
	Groupe rouge	0%			
Thème de la séance	Pôle Mixte				Objectifs 4
09h00-11h00 (CE)	EPS=> Évaluation	Objectifs 2		Objectifs 3	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
100%		50%		0%	

Lundi après-midi

Thème de la séance	Pas de séance			
	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4
	OFF=> régénération phy/psy	Révisions DNBC	Préparer son TIS U14	Objectifs
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge
100%		75% + fiches individuelles		50% + fiches individuelles

Mardi 04-avr

Thème de la séance		Pas d'entraînement U15			
U14 Garçons	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
14h30-16h00 (BB)	Entraînement Individuel	Développement Technique	Développement Moteur	Renforcement Musculaire	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
100%		100%		100%	
Thème de la séance		Pôle Filles			
16h00-18h00 (NS)	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
	Intentions de jeu off et def (hiérarchiser et prioriser)	Collaborations offensives (démarrage/rel. Ext/int, EPB)	Collaborations défensives (Soutenir sa coéquipière/EPB)	Les lancers francs pour sanctionner l'adversaire	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
100%		100%		100%	

Mercredi 05-avr

Tournoi 3x3 entreprise

Thème de la séance		Pas de séance filles			
Pôle Filles	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
	OFF=> régénération phy/psy	Révisions DNBC	Préparer son TIS U14	Objectifs	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
100%		100%		100%	
Thème de la séance		Match contre U18 Liévin à 15h00 / Régénération U14			
U15 Garçons	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
= (BB)	Gagner sa place sur ses points forts	Les clefs de la performance	Projet de jeu Off U15	Projet Défensif	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
100%		100%		100%	

Jeudi 06-avr

Thème de la séance		Pôle Filles			
08h00-09h30 (NS)	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
	Intentions de jeu off et def (moduler son agressivité)	Collaborations offensives (Attaque de def tout terrain/ENPB)	Collaborations défensives (Défendre tout terrain/ENPB)	Les lancers francs pour sanctionner l'adversaire	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
100%		100%		50% + fiches individuelles	
Thème de la séance		Pôle Garçons			
Pas de séance	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
	OFF=> régénération phy/psy	Révisions DNBC	Préparer son TIS	Objectifs	

Jeudi après-midi

Thème de la séance		Pôle Garçons			
18h15-19h45 (BB)	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
Travail par groupe		Travail par groupe		Travail par groupe	
Thème de la séance		Pôle Filles			
Pas de séance	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
	OFF=> régénération phy/psy	Révisions DNBC	Préparer son TIS	Objectifs	

Vendredi Matin 07-avr

Thème de la séance		Lycéens			
08h15-09h45 (NS, BB, FF, RDe)	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
100%		100%		50% + fiches individuelles	
Thème de la séance		Collégiens			
10h15-11h45 (NS, BB, FF, RDe)	Objectifs 1	Objectifs 2	Objectifs 3	Objectifs 4	
	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	
Informations particulières groupe vert		Informations particulières groupe orange		Informations particulières groupe rouge	
100%		100%		50% + fiches individuelles	