

Programmation globale des entraînements au pôle pour la période du 02 Septembre au 18 Décembre

Objectifs techniques du premier trimestre :

- Préparation physique et renforcement musculaire.
- Manipuler la balle sans contrainte (Motricité et dissociation)
- Percevoir et exploiter les situations « élémentaires » (duel T-GB, surnombre)
- Connaître le fonctionnement d'une défense « fille à fille » avec flottement et changements.

LUNDI 16h50 / 18H30	MARDI 11h30/12h30	MARDI (EPS)	MARDI 16H30/18H30	MERCREDI 15h 30 / 16h 30	MERCREDI 16h30 / 18h 30
<p><u>Travail individuel</u> PPG (gainage, Rf.Musc)</p> <p>Motricité générale et spécifique</p> <p>Passeur – Réceptionneur</p> <p>Duel Tireur - GB</p>	<p><u>Préparation musculaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gainages • Abdominaux • Musculation charges légères 	<p><u>Préparation musculaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gainages • Abdominaux • Musculation charges légères 	<p><u>Travail individuel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passeur réceptionneur • Duel tireur – GB <p><u>Collectif</u> Reconnaissance et exploitation du surnombre offensif</p> <p>Protéger son but pour récupérer la balle (fille à fille)</p>	<p><u>Préparation musculaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gainages • Abdominaux • Musculation charges légères 	<p><u>Travail individuel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passeur réceptionneur • Duel tireur – GB <p><u>Collectif</u> Reconnaissance et exploitation du surnombre offensif</p> <p>Protéger son but pour récupérer la balle (fille à fille)</p>
Marion.B Manon Coralie Océane Daniela Floriane Marie Magaly Victoria Marion.D Roseline Hélène Florence Julie Eva Célia	Marion.B Manon Coralie Roseline Daniela Marie Victoria Manon	Océane Hélène Floriane Julie Magaly Eva Marion.D Célia	Manon Coralie Océane Daniela Floriane Magaly Victoria Marion.D Roseline Hélène Florence Julie Eva Célia	Marion.B Manon Coralie Océane Daniela Floriane Marie Magaly Victoria Marion.D Roseline Hélène Florence Julie Eva Célia	Marion.B Manon Coralie Océane Daniela Floriane Marie Magaly Victoria Marion.D Roseline Hélène Florence Julie Eva Célia
			Marie Marion.B entraînement à la Motte Servolex		
16 FILLES (2GB)	8 FILLES	8 FILLES	14 FILLES (2GB)	16 FILLES (2GB)	16 FILLES (2GB)
FRANCK	FRANCK / DIDIER / BERTRAND.T	DIDIER	FRANCK / BERTRAND.T	FRANCK / DIDIER	FRANCK

JEUDI (EPS)	JEUDI 16h30 / 18H30	VENDREDI HORAIRE CLUB
<u>Préparation musculaire</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gainages • Abdominaux • Musculation charges légères 	<u>Travail individuel</u> <ul style="list-style-type: none"> • Passeur réceptionneur • Duel tireur – GB <u>Collectif</u> Reconnaissance et exploitation du surnombre offensif Protéger son but pour récupérer la balle (fille à fille)	<u>Entraînement club</u>
Marion.B Manon Coralie Roseline Daniela Marie Victoria Manon	Manon Coralie Océane Daniela Floriane Magaly Victoria Marion.D Roseline Hélène Florence Julie Eva Célia	
	Marie Marion.B entraînement à la Motte Servolex	
16 FILLES (2GB)	14 FILLES (2GB)	
DIDIER	FRANCK / VERONIQUE.C	CLUB

Prévention et suivi médical :

- Tous les mercredi à partir de 14h30 avec Pierre Grillon.

En cas d'absence :

- Prévenir OBLIGATOIREMENT Franck au 06 81 23 90 18 (Texto)

Divers :

- Les entraînements du vendredi midi débuteront après les vacances de Toussaint.
- N'oubliez jamais vos bouteilles pour l'entraînement
- N'oubliez jamais votre ballon et votre chasuble.

Bon courage.....