

STAGE de LIGUE 95 Fille du 24 au 26 Février 2010 à CHAMBERY

En amont de ce stage a eu lieu de challenge Pierre Grillon, nous permettant de sortir une liste de 18 joueuses (7 déjà retenu après le premier tour et 11 participantes au challenge).

17 joueuses étaient présentes, une issue du Challenge n'a finalement pas souhaité participer au stage, pour la remplaçante 2 joueuses n'ont pu participer pour blessure ou par rapport au fait d'être prévenu la veille.

Objectif du stage : préparer le 2^{ème} tour des Inter-Ligue et continuer à faire passer le message pour l'entrée au pôle.

Au programme 4 séances et 2 oppositions :

SEANCE 1 :

Mercredi de 14h à 15h15 Mise en place du projet défensif, 1-5 mixte avec l'activité des défenseurs à l'opposé de la balle et les missions de chaque poste défensif.

OPPOSITION 1 :

Mercredi de 18h30 à 20h00, 3 périodes de 8'.

SEANCE 2 :

Judi de 10h00 à 11h00, organisation de la montée de balle. Séance prise en charge par les entraîneurs régionaux en formation, avec les situations validées en amont.

SEANCE 3 :

Judi de 15h à 16h, le jeu avec le pivot et le jeu à 2 pivots à 6x6 sur une zone.

OPPOSITION 2 :

Judi de 17h00 à 18h00, 2 périodes de 8'.

SEANCE 4 :

Vendredi de 9h45 à 10h45, travail individuel et sprint.

Points positifs :

- L'investissement des filles et le niveau général de la génération.
- La qualité de la nourriture et de l'hébergement.
- L'homogénéité de niveau des joueuses.
- La pharmacie.

Points négatifs :

- Une joueuse blessée, fracture d'un métatarse.
- L'attente dans le froid, le nombre de personnes à déplacer ensemble lors des déplacements en bus de ville.