

Stage de Ligue et Pôle Espoirs, du 2 au 5 JUILLET 2008 à Amiens. Programme et bilan par Claude Thuilliez.

Encadrement : Bernard Givone (Candas), Aline Hucleux (Somme), Cyril Legrand (Amiens), Claude Thuilliez.

Jeunes cadres : Holyeck Kevin (St Quentin), Benjamin Givone (Candas).

Joueurs du Pôle Espoirs : Sarah Chauvel, Charline Grugeon, Caroline Petitprez, Raphaël Chatelain, Maxime Lenté, Adrien Duchaussoy, Guillaume Legrand, Antoine Colson.

Joueurs de Ligue et détection : Nolan Givone, Grégoire Forestier, Léo Bodinel, Léo Coulmont, Louis Chaerles.

Ont décliné : Léa Holderbaum, Florian Lambert, Erwin Leroy, Valentin Carme, Vincent Bonnafoux,

N'ont pas répondu : Marie Dautreme, Joséphine Locquet, Manon Degournay,

Objectifs.: Le stage visera le développement fondamental physique, de la coordination et technique au travers une diversité d'activité. Par des exercices de longue durée, les joueurs devront apprendre la notion de surpassement de soi même. Les détails techniques développés progressivement : armement et zone d'habileté ; positionnement et remplacement du coude ; bloquer les gestes en avant ; alternance survitesse et force.

Les joueurs seront sensibilisés au principe du projet personnel.

THEMES : ATELIERS DE COORDINATION (alternance fatigue ou étirements –adresse combinés à la prise d'information) ; TRAVAIL D'ENDURANCE PHYSIQUE & MENTALE

TECHNIQUE : AMPLITUDE GESTUELLE, ZONE HABILITE DEPLACEMENTS : PAS CROISES, TOURNER JAMBES ET REPLACEMENTJEU AVEC RAQUETTES

COMBI SERVICE : LEVER JAMBE AVANT FRAPPE SUR BALLE HAUTES EN CD & REVERS

Horaires	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5
7h15			Lever	
7h30			réveil musculaire	
7h45			petit-déjeuner	
8h			douche et toilette	
9h		Echauffement et ateliers : fatigue / adresse	Echauffement et ateliers : fatigue / adresse	Echauffement et ateliers : fatigue / adresse
9h45	9h30 : accueil des joueurs 9h45 : échauffement physique 10h15 foot, recherche de l'intensité physique.	Technique jambes CD (pas croisés et remplacement), bras et utilisation coude, engagement physique Service R : lever la jambe avant et innover	Reprise du travail des pas croisés en CD et R au panier, démarche cognitive sur une distribution lente ... Service R : lever la jambe avant et innover	EN AUTONOMIE, au panier puis en jeu, travail des pas croisés.
11h45	étirements et assouplissements			
12h	Douche			
12h30	Déjeuner			
13h15	Sieste			
14h30	Echauffement et ateliers : fatigue / adresse	Echauffement et ateliers : fatigue / adresse	Echauffement et ateliers : fatigue / adresse	13h45 : échauffement
15h15	Rotation des appuis en frappe puissantes CD et R, l'accent est mis sur le positionnement du coude et son remplacement.	Technique jambes R (pas croisés et remplacement), utilisation coude & main, engagement physique	Travail des pas croisés en CD & R en jeu lent et tenue de balle	14h : sport collectif (foot) 15h35 : étirements et bilan 15h45 : douche
16h15	Pause			16h : FIN
16h35	Frappes CD & R sur balles hautes au panier de balles et sur défense	Au panier, jouer vite et fort Frappes CD & R sur balles hautes au panier de balles et sur défense	Frappes CD et R vite & fort, tourner les jambes (endurance physique et mentale)	
17h35	Aérobic : basket intensité soutenue	Aérobic : hand intensité maxi	Aérobic : ultime intensité soutenue	
18h15	Etirements et assouplissements (amplitude)			
18h35	Douches			
19h	Dîner			
20h	Temps libre, jeux ou vidéo			
21h45	Extinction des lumières			

Bilan : Le groupe a parfaitement régit à une approche technique nouvelle de déplacement avec le pas croisé. Celui-ci permet un déplacement plus rapide et apporte une puissance supplémentaire sur les phases de jeu à un rythme modéré. L'investissement des joueurs a été très bon et positif.