

Programmation Annuelle du Pôle Espoirs

Responsable : François BRISSON (Conseiller Technique Régional - BE 2)

Entraîneurs Assistants: Julien THEON (BE 2) / Christophe EVANO (ATD 35 - BE 2) / Jean-Christophe LE VERGER (BE1)

<i>Cycles</i>	<i>Tirs</i>	<i>Fx individuels</i>	<i>FX collectifs</i>	<i>Jeu à 5</i>	<i>Physique</i>
1 Septembre / Toussaint	Principes de base : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Finition ▪ Gainage ▪ Appuis Tirs en course après dribble	Conduites de balle : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Db de fixation ▪ Db de débordement ▪ Db de protection Att en dribble de dos (int) Passe à 2 mains	Surnombres : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1c0+1 ▪ 2c1 Jeu à 2 tout terrain	Jeu rapide (Transition)	AEROBIE : <ul style="list-style-type: none"> ▪ capacité ++ ▪ puissance + Gainage Proprioception Coordination Motricité
2 Toussaint / Noël	Idem Tirs en course après passe Tirs de face	Idem Techniques spécifiques sur extérieur <ul style="list-style-type: none"> ▪ Démarquages, ▪ Réceptions et enchaînements ▪ Passes 	Surnombres : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2c1 ▪ 2c2 Jeu à 2 terrains	Jeu rapide et transition Jeu à 5 <ul style="list-style-type: none"> ▪ autour du jeu de fixation ▪ Libre (transition) 	AEROBIE : capacité et puissance RMG Ecole de courses
3 Noël / Hiver	Tirs de dessous (Int) Tirs de côté : <ul style="list-style-type: none"> ▪ sur place ▪ après dév 	Techniques sur plaques jeu de 1er <ul style="list-style-type: none"> ▪ Démarquages, ▪ Réceptions et enchaînements 	Tous surnombres Jeu à 2 extérieur et 1 intérieur Défense PB et NPB	Idem	AEROBIE : puissance Gainage Proprioception Coordination
4 Hiver / Pâques	Tous tirs : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réception <ul style="list-style-type: none"> ➢ Face ➢ Côté ▪ Dribble 	Techniques sur écrans PB	No. on se renversement Vers l'écran PB (croisements) Défense NPB et aide	Jeu rapide et transition Jeu à 5 : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Libre (jeu placé) ▪ Touche fond 	AEROBIE : puissance Vitesse
5 Pâques / Juin	Tous tirs Sorties d'écran	Techniques sur écrans NPB	Vers l'écran NPB (croisements)	Attaque de zone	AEROBIE : puissance Vitesse Musculation

Préparation Physique - Pôle Espoirs

Objectif = Formation Physique

- être capable de s'entraîner quotidiennement
- consolider la posture

Premier Temps

De Septembre à la Toussaint :

- Ecole de courses
- Proprioception
- Etirements

- Endurance : Aérobic (accumulation de séances)
- Exercices Basket : Fdx indiv (appuis, dém, def...) = Renforcement Musculaire
- Prévention : Renforcement musculaire général (gainage)

De Toussaint à Noël :

- Endurance : PMA
- Renforcement musculaire
- Travail par ateliers

Général

Deuxième Temps

Noël à Février :

- Ecole de courses
- Proprioception
- Etirements
- Gainage
+
- Travail de vitesse
- Bondissements

- Endurance : Aérobic (accumulation de séances)
- Renforcement Musculaire
- Travail par ateliers

Tests fin janvier

De Février à Mai :

- Endurance : PMA
- Renforcement musculaire
- Travail par ateliers

Gestion des matchs et de la récupération

Renforcement Musculaire

- Pas les jambes (on le trouve dans les fdx indi, bondissements et la vitesse)
- Le buste (gainage +++, Abdos, Dorsaux)
- Haut du Corps (Médecine ball, Barres pour 2^{ème} année, pompes)

Planification des Semaines Pôle Espoirs

Objectif = Formation Physique

- être capable de s'entraîner quotidiennement
- consolider la posture

Premier Temps

De Septembre à la Toussaint : (4 séances)

- Lundi : 16h00 à 17h45
- Mardi: 16h00 à 17h45
- Mercredi : 14h00 à 16h00 (filles) et 17h00 à 19h00 (garçons)
- Jeudi : 16h00 à 17h45

De Toussaint à Noël : (6 à 7 séances)

- Lundi : 16h00 à 17h45
- Mardi : - 12h35 à 13h30
- 16h00 à 17h45
- Mercredi : 14h00 à 16h00 (filles) et 17h00 à 19h00 (garçons)
- Jeudi :- 12h35 à 13h30
- 16h00 à 17h45
- Vendredi : 12h35 à 13h30 (anciens)

Deuxième Temps

Noël à Février : (6 séances)

- Lundi : 16h00 à 17h45
- Mardi : 16h00 à 17h45
- Mercredi : 14h00 à 16h00 (filles) et 17h00 à 19h00 (garçons)
- Jeudi :- 12h35 à 13h30
- 16h00 à 17h45
- Vendredi : 12h35 à 13h30

De Février à Pâques : (6 séances)

- Lundi : 16h00 à 17h45
- Mardi : 16h00 à 17h45
- Mercredi : 14h00 à 16h00 (filles) et 17h00 à 19h00 (garçons)
- Jeudi : - 12h35 à 13h30
- 16h00 à 17h45
- Vendredi : 12h35 à 13h30

Troisième et dernier Temps

Noël à Février : (7 séances)

- Lundi : 16h00 à 17h45
- Mardi : - 12h35 à 13h30
- 16h00 à 17h45
- Mercredi : 14h00 à 16h00 (filles) et 17h00 à 19h00 (garçons)
- Jeudi : - 12h35 à 13h30
- 16h00 à 17h45
- Vendredi : 12h35 à 13h30

Cycle 1 : Septembre à la Toussaint

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			15h-17h : Filles 17h-19h : Garçons		
16h	<u>Soins Kiné</u> <u>Conduites de balle</u> <u>Circuit 30/30</u> <u>Tournoi 1c1 en DB</u> <u>Passes / courses</u> <u>Récupération</u>	<u>Tirs</u> <u>2c0</u> <u>Motricité</u> <u>Ateliers</u> <u>Tirs en course</u> <u>Surnombre</u>	<u>4c0 Transition</u> <u>Matches 4c4</u> <u>Adresse</u>	<u>Jeux de passes</u> <u>Ateliers</u> <u>2c2</u>	
19h00					
	Etirements	Etirements		Etirements	

Cycle 2 : Toussaint à Noël

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			15h-17h : Filles 17h-19h : Garçons		12h45 <u>Gainage</u> / <u>RMG</u>
	1c0 Dém ext et atta db W pré appel		MATCHS		13h45 <u>Tirs</u>
16h	<u>Soins Kiné</u> <u>Conduites de balle</u> <u>Circuit 30/30</u> <u>Tournoi 1c1 :</u> <u>DB et passe</u> <u>Retard</u> <u>Course et passe</u> <u>Récupération</u>	<u>Tirs</u> <u>2c0</u> <u>Adresse</u> <u>Surnombre</u> <u>Jeu à 2</u>	<u>4c0</u> <u>5c5 :</u> <u>Jeu de fixation :</u> <u>Libre</u> <u>Adresse</u>	<u>Jeux de passes</u> <u>Ateliers</u> <u>Démarquage</u> <u>3c3 / 4c4</u> <u>Tirs</u>	
19h00					
	Etirements	Etirements		Etirements	

Cycle 3 : Noël à Février

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			15h-17h : Filles 17h-19h : Garçons		12h45 <u>Gainage</u> / <u>RMG</u>
			MATCHS		13h45 <u>Tirs</u>
16h	<u>Soins Kiné</u> <u>Conduites de balle</u> <u>Circuit 30/30</u> <u>Tournoi 1c1 :</u> <u>Passer intérieur</u> <u>Course et passe</u> <u>Récupération</u>	<u>Tirs</u> <u>3c0</u> <u>Défense</u> <u>Surnombre</u> <u>Jeu à 3</u>	<u>Jeux de passes</u> <u>5c5 ou 4c4 :</u> <u>Libre</u> <u>Adresse</u>	<u>Adresse</u> <u>Ateliers</u> <u>Démarquage int</u> <u>Jeu réduit / Int</u> <u>Tirs</u>	
17h30					
	Etirements	Etirements		Etirements	

Cycle 4 : Février à Pâques

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			15h-17h : Filles 17h-19h : Garçons		12h45 Ecole de courses RMG
			MATCHS		13h45 Tirs
16h	<u>Soins Kiné</u> <u>Conduites de balle</u> <u>Circuit 30/30</u> <u>Tournoi 1c1 Ext :</u> <u>Passer meneur</u> <u>Course et passe</u> <u>Récupération</u>	<u>Tirs</u> <u>Travail technique</u> <u>Adresse</u> <u>Défense</u> <u>Surnombre</u>	<u>Travail technique</u> <u>5c5 ou 4c4 :</u> Libre Touche fond <u>Adresse</u>	<u>Jeux de passes</u> <u>Ateliers</u> <u>Circuit vitesse</u> <u>Jeu réduit / Int</u> <u>Tirs</u>	
17h30	Etirements	Etirements		Etirements	

Cycle 5 : de Pâques à Juin

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			15h-17h : Filles 17h-19h : Garçons		12h35 Tirs Gainage
			MATCHS		13h30 Musculaton
16h	<u>Soins Kiné</u> <u>Conduites de balle</u> <u>Circuit 30/30</u> <u>Tournoi 1c1 Ext :</u> <u>Sur E PB</u> <u>Course et passe</u> <u>Récupération</u>	<u>Tirs</u> <u>Ecran NPB</u> <u>Ecran porteur</u> <u>Défense</u>	<u>Travail technique</u> <u>5c5 ou 4c4 :</u> Libre Touche fond <u>Adresse</u>	<u>Jeux de passes</u> <u>Ateliers</u> <u>Circuit vitesse</u> <u>Attaque de zone</u> <u>Tirs</u>	
17h30	Etirements	Etirements		Etirements	