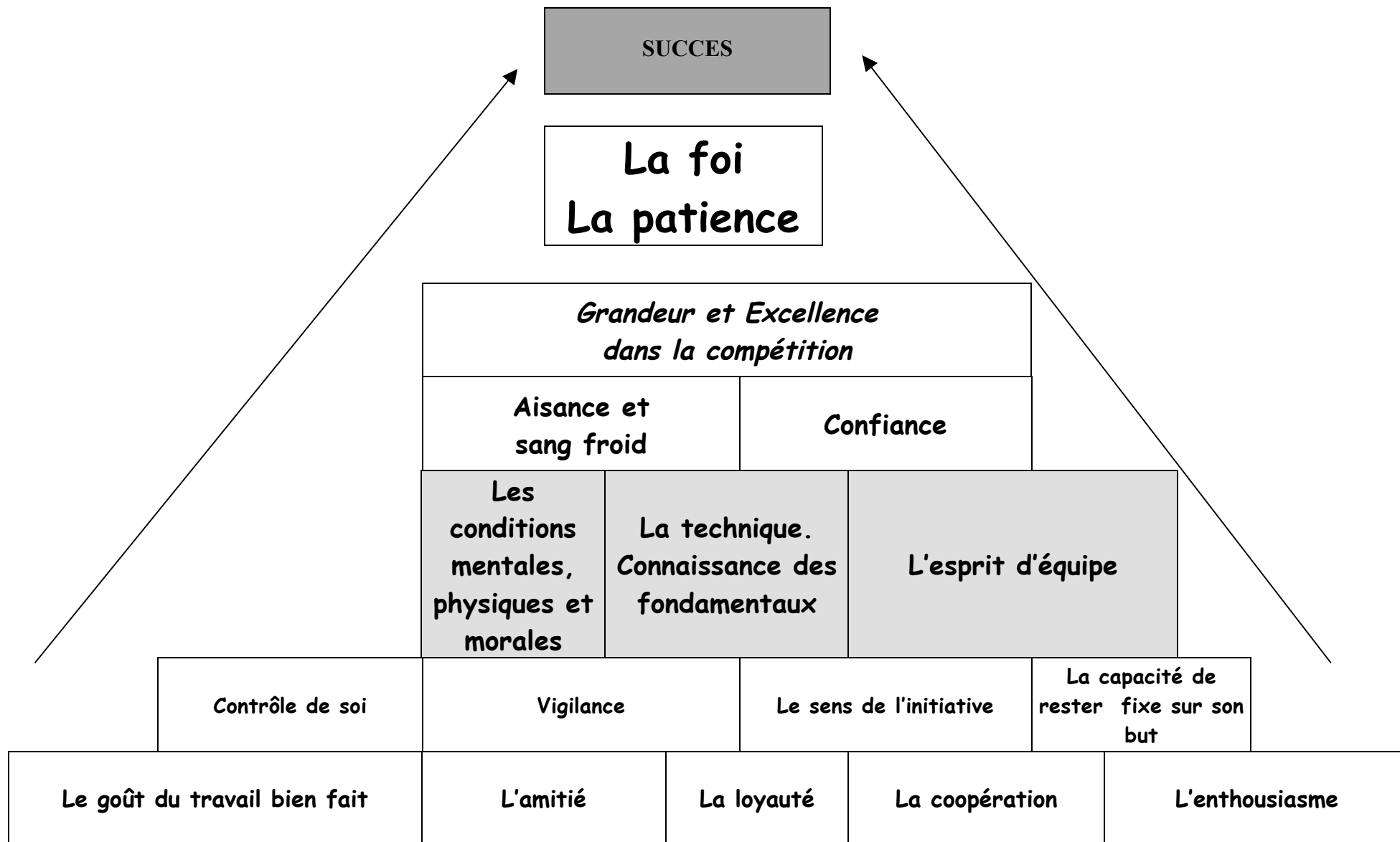
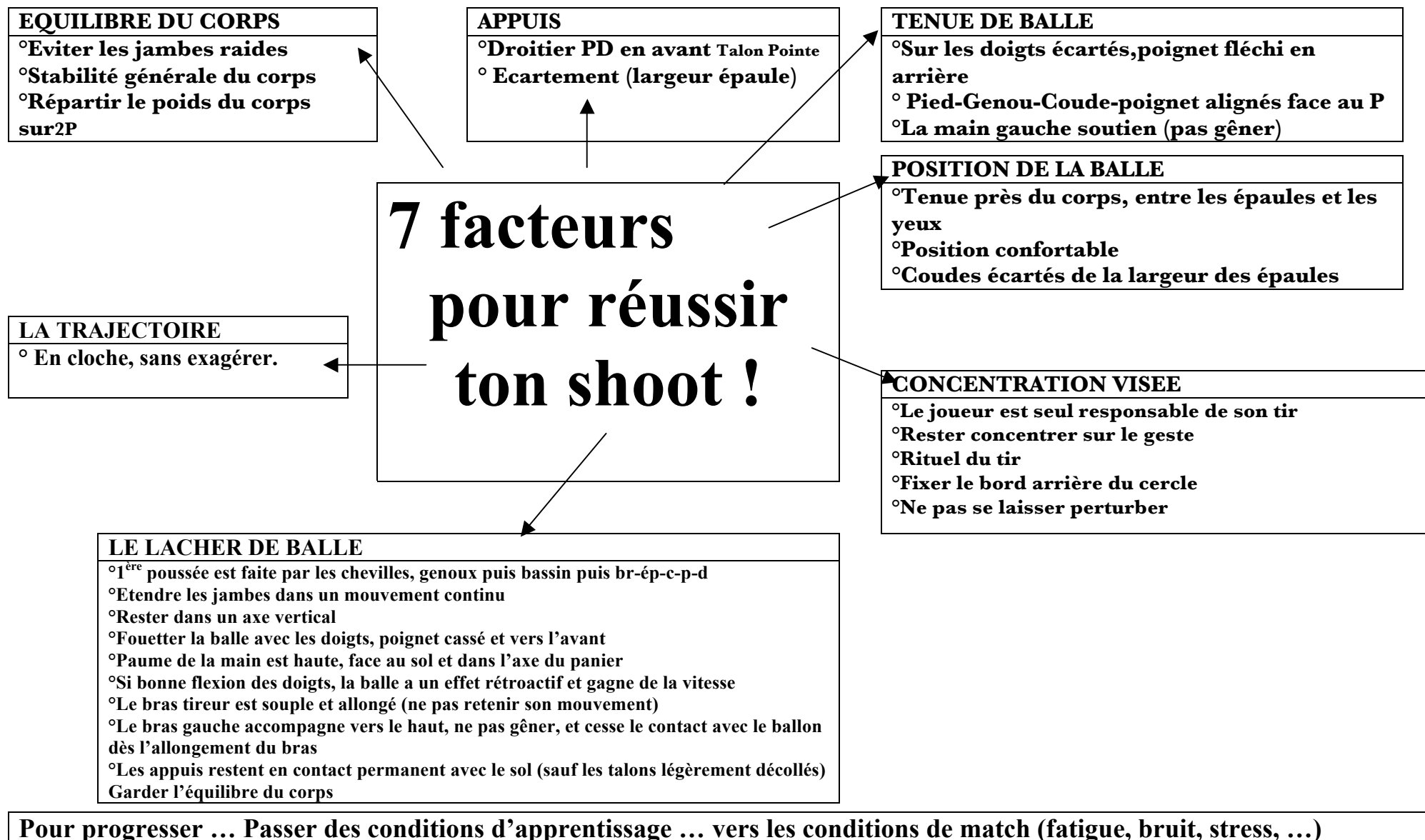
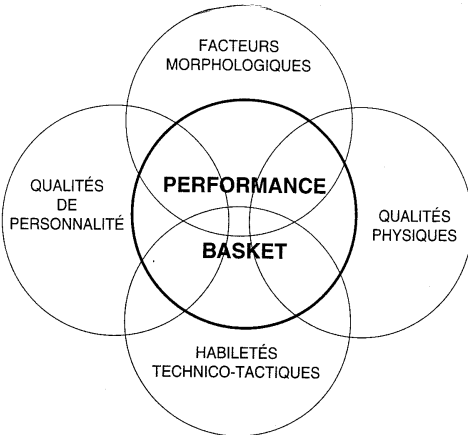


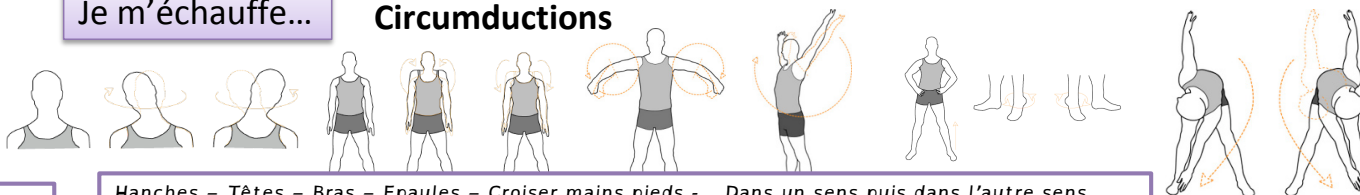




FACTEURS MORPHOLOGIQUES			QUALITES PHYSIQUES		
Un point fort	Un point à travailler		Un point fort	Un point à travailler	
QUALITES DE PERSONNALITE			HABILITES TECHNICO-TACTIQUES		
Un point fort	Un point à travailler	Un point fort	Un point à travailler		
Nom :		Prénom :		Team :	

Je m'échauffe...

Circumductions



Hanches – Têtes – Bras – Epaules – Croiser mains pieds - ...Dans un sens puis dans l'autre sens....

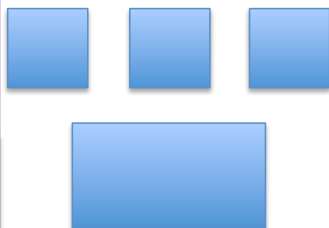
F
O
O
T

D
R
I
L
L
S

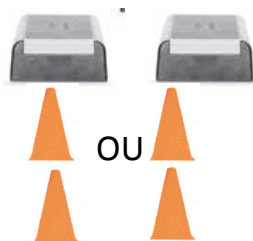
Corde à sauter



Sauts pieds joints
- 30'' 2 pieds
- 30'' pied droit
- 30'' pied gauche



STEP



Garder les mains
aux hanches

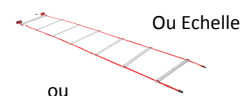
1. 30'' Monter sur les STEPS
En écartant les jambes et
Redescendre pieds joints

2. Repos 30''

3. 30''
- Départ Pieds joints
- saut pied droit devant
et pied gauche derrière
- saut pieds joints
- sauts pied gauche devant
et pied droit à l'arrière



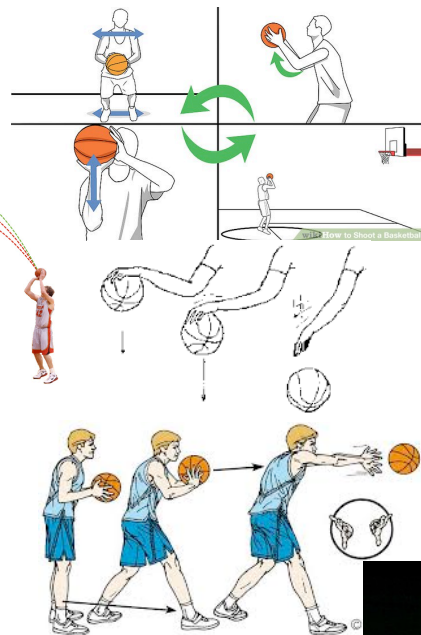
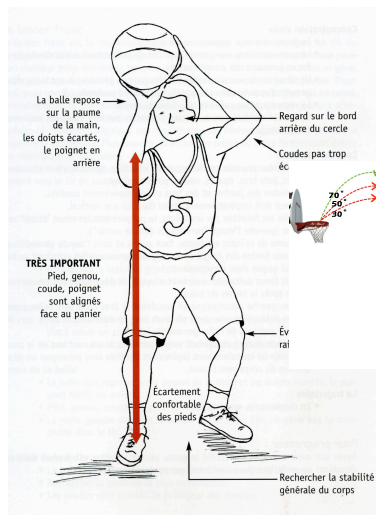
10 Lattes



1'30''

Sauts
souples
légers
contacts
brefs avec le sol
+ course légère
au retour





Nom:.....

Tu te dessines comme défenseur



1.



2.



Un petit programme
Tous les jours

O Sauts à la corde
3 séries de 1'30'' PD PG 2P

O Step
3 séries : 30''Repos30''

O Sauts
1'+1'+1' Distance 10m

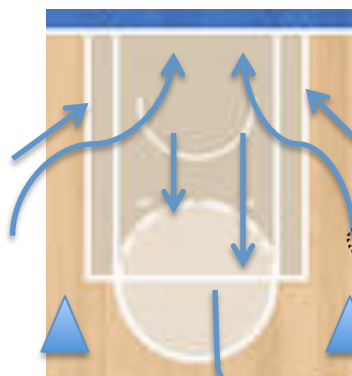
Shoots:

10 séries de 10 L-Frs = /100

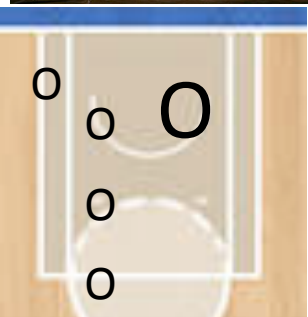
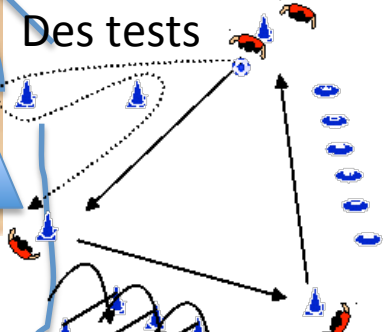
10 séries de 10 Shoots = /100



Tirs sur la boîte/25



Des tests



Brevet Tirs
Par la planche 1pt
Floches 2pts

1 minutesPOINTS

J'ai réussi points

2pts: réussi 1 essai

1pt : réussi au 2^e essai

Maintien
10 "

Saut
10 fois

Sprint
10 mètres

Une année pour te perfectionner !

S1: 1Tir Pl – 1Tir Fl -1Tir Pl.../3

S2: 2 Tirs Floche/2

S3: 5 tirs planche...../5

S4: 5 tirs floche...../5

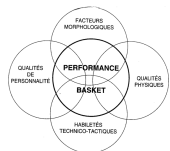
S5: 1tir Avt Boite 1tir Sur B

1tir Ar B 1tir Sur 1tir Avt ... /5

S6: 1tir FL -1 tir PL – 1tir FL

1 tir PL – 1 tir FL..... /5

Stage de Noël 2016

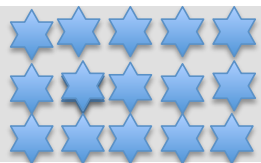


Pendant 4 jours....



Nom :

1. J'écoute les consignes du coach
2. Je respecte les autres
3. Je suis attentif pour me corriger



TIRS

1. J'améliore ma position
2. Je suis attentif à mon geste
3. Je vise le second anneau



DRIBBLES

1. J'accompagne le ballon avec les doigts
2. Je suis attentif à la hauteur du dribble



PASSES

1. Je fais la dernière passe à rebond
2. Je fais une passe pour le Give and Go



Mes concours

1. 1' de Shoot
2. 5 séries de 2 L-F/10
3. Jeu du 1C1

Mes derniers efforts

1. 6' de course :
2. Double suicide :
3. Double suicide :
4. 6' de course :

Jeu collectif



= panier C/A = 3 pts
1c0 - 2c0 - 2c1 - 3c0 - 3c1 - 3c2
+ Extra balle



= panier sur give and go
= 5pts

Match 1 : Match 2 : Match 3 : Match 4 :

Commentaires :

Signatures des coaches

