

Entraîneurs

Moins de 13/Moins de 15 filles

Quelle formation pour la jeune joueuse



Soirée technique
Apéro Visio moins de 13/15ans Filles
18/11/20

Objectif: exploiter les espaces libres

Situation de sunombre

Consignes: « duel interdit »

Evolutions: marquer à 6m, marquer en 3,4,5 passes
etc, jouer à 3c2, 4c3, 5c4, 6c5





• Soirée technique
Apéro Visio moins de 13/15ans Filles
18/11/20

Objectif: améliorer l'activité défensive

Situation de jeu 5c5, 6 c6

Consignes: on marque 1 pt si on encaisse pas le but

Evolutions: on récup la balle si on touche le PB à 2 en
defense



- 1. une séance à faire à la maison au poids du corps sans matériel.
-
- <https://www.youtube.com/watch?v=eKvI9ICMsRY>
-
- 2. un circuit training de 5 tours, 30 sec par exercice et 1 min de récup à la fin de chaque tour avant de faire le prochain
- C'est un entraînement sans matériel donc tout le monde peut la faire.
-
- <https://www.youtube.com/watch?v=3jZGLzkf7Wc>
-
- 3 : cross training, séance du préparateur physique du club de l'Asptt Strasbourg filles (N1) lors de ce confinement
- https://www.youtube.com/watch?v=blkr7sDsTVk&fbclid=IwAR02NIqQKV1VzfvV4jKNujlvXJ25OnTxhHzlZKINz_KYB2gSiivPNJ6rHiA
-
- merci à vous pour votre participation et bravo pour vos initiatives en club en ce temps de confinement
-
- merci aux entraîneurs de la sélection filles du CD 68.
-
- au plaisir de toutes/tous vous retrouver