

BILAN DU STAGE F-15/G-15

Varces le 22/12/2014

Contenu du stage :

Matin :

- Combiné
- Précision point
- Test tir rapide 8 fois 1 minute (30 secondes récupération) avec un contrat individuel de boules tirées.

Après midi : rotation sur 3 ateliers

- Précision tir UNSS
- Travail technique
 - Au point : position de départ suivant la donnée et accompagnement
 - Au tir : course d'élan et franchissement de la ligne pied de jeu
- Analyse vidéos point et tir sportif (vidéos prises lors du multi épreuves de Pont de Claix)

Bilan du stage :

Ce stage avait trois objectifs :

- Faire une revue d'effectif en vue du stage Rhône-Alpes (zone Rhône-Isère) qui se déroulera le Jeudi 19 Février
- Permettre aux jeunes de s'observer au point et en tir sportif afin d'analyser leurs qualités et leurs défauts
- Leur apporter quelques conseils individualisés

Ce travail technique est nécessaire afin que les jeunes puissent dans un premier temps avoir des performances plus régulières.

Je sais qu'il n'est pas évident de travailler techniquement car cela commence par une réelle volonté du joueur et surtout, un rythme de compétition plus raisonné : à méditer...

JM FERRE