

Planning des entrainements 2023-2024_ Version du 14/07/2023

Equipe ou groupe	séance 1			séance 2			séance 3			séance 4		
	lieu	jour	horaire	lieu	jour	horaire	lieu	jour	horaire	lieu	jour	horaire
Microbasket gr 1	angeviniere*	samedi	9h45-10h30									
Microbasket gr 2	angeviniere*	samedi	10h45-11h30									
U7 GF	angeviniere	lundi	16h45-17h30	joli mai	mercredi	13h45-14h30	herault	samedi	10h30-11h30			
U9 GF 1	joli mai	lundi	16h45-17h45	hérault	mercredi	13h45-14h45	joli mai	jeudi	16h45-17h45			
U9 GF 2-3	joli mai	lundi	16h45-17h45	joli mai	mercredi	14h30-15h45	joli mai	jeudi	16h45-17h45			
U11 G 1	angeviniere	lundi	17h30-18h45	angeviniere	mercredi	15h45-17h15	joli mai	vendredi	16h45-17h45			
U11 F 1	angeviniere	lundi	17h30-18h45	angeviniere	mercredi	15h45-17h15	joli mai	vendredi	16h45-17h45			
U11 G 2-3	angeviniere	lundi	17h30-18h45	joli mai	mardi	16h45-18h	joli mai	vendredi	16h45-17h45			
U11 F 2	angeviniere	lundi	17h30-18h45	joli mai	mardi	18h-19h15	joli mai	vendredi	16h45-17h45			
U13 G 1	hérault	mardi	16h45-18h30	hérault	mercredi	16h15-17h30	joli mai	jeudi	17h45-19h15	joli mai	vendredi	17h45-19h
U13 F 1	joli mai	lundi	17h45-19h	hérault	mardi	16h45-18h30	joli mai	jeudi	17h45-19h15	joli mai	vendredi	17h45-19h
U13 G 2	hérault	mardi	16h45-18h30	joli mai	mercredi	15h45-17h	joli mai	jeudi	17h45-19h15			
U13 F 2	hérault	mardi	16h45-18h30	joli mai	mercredi	15h45-17h	joli mai	jeudi	17h45-19h15			
U15 G 1	hérault	mardi	18h30-20h15	angeviniere	mercredi	17h15-18h45	joli mai	vendredi	17h45-19h			
U15 F 1	angeviniere	lundi	18h45-20h15	hérault	mercredi	14h45-16h15	joli mai	vendredi	19h-20h30			
U15 G 2	joli mai	mercredi	17h-18h15	joli mai	jeudi	19h15-20h30						
U15 F 2	joli mai	mardi	19h15-20h30	joli mai	jeudi	19h15-20h30						
U18 F 1	joli mai	lundi	19h-20h30	angeviniere	mercredi	18h45-20h30	joli mai	vendredi	19h-20h30			
U18 F 2	joli mai	mercredi	18h15-19h30	angeviniere	vendredi	20h-21h30						
U17 G	joli mai	mercredi	19h30-20h45	joli mai	jeudi	19h15-20h30	joli mai	vendredi	17h45-19h			
SG 1	joli mai	lundi	20h30-22h	angeviniere	mercredi	20h30-22h						
SG 2	joli mai	lundi	20h30-22h	joli mai	vendredi	20h30-22h						
SF 1	angeviniere	mardi	20h-22h	angeviniere	jeudi	20h-22h						
SF 2	angeviniere	mardi	20h-22h	angeviniere	vendredi	20h-21h30						
Shoots U15 et +	herault	dimanche	11h-12h30									
Loisir « tonique »	joli mai	mardi	20h30-22h30	herault	dimanche	11h-12h30						
Loisir « tranquille »	joli mai	mercredi	20h45-22h30	herault	dimanche	11h-12h30						
Fit Basket	angeviniere*	mercredi	19h30-20h30									

Compréhension du tableau et commentaires

* salle de tennis de table

U7: 2017-2018 ; **U9:** 2015-2016 ; **U11:** 2013-2014 ; **U13:** 2011-2012 ; **U15:** 2009-2010 ; **U17:** 2007-2008 ; **U18:** 2006-2007-2008 ; **SG:** 2006 et avant ; **SF:** 2005 et avant

G : garçons ; **F :** filles **1 :** équipe1 ; **2 :** équipe 2 ; **3 :** équipe 3

En gras, les séances « jeu collectif » : participation impérative. Les autres séances sont des séances CEC (Centre Entraînement Club) de travail de la technique individuelle

Microbasket : une seule séance au choix (sous réserve d'une répartition équilibrée entre gr1 et gr2) ; **U7 GF :** 1 ou 2 séances ; **U13 G 1, U13 F 1, U15 G 1, U15 F 1, U18 1:** 3 séances au moins

U9 GF 1, U11 GF 1, U17 G, U18 F 2: 2 séances au moins ; **U9 GF 2-3, U11 G 2-3, U11 F 2, U13 G 2, U13 F 2:** 2 séances souhaitées

Shoots U15 et + : séance de shoots en autonomie sur le temps de la séance Loisir