

SELECTION REGIONALE LANGUEDOC-ROUSSILLON 2015

14 ANS

Préparation à la Coupe de France des Régions « 14 ans »

Du 6 au 12 Juillet 2015 à Mulhouse

Joueurs concernés :

Filles et/ou garçons né(e) en 2001 & 2002 licencié(e)s dans un club du Languedoc-Roussillon.

Programme prévisionnel :

➤ Dimanche 15 Février	:	Détection 1	De 10h00 à 15h00	Piscine Biascamano - Sète
➤ Vendredi 27 Février	:	Détection 2	De 19h00 à 22h00	Piscine A.Jany – Jacou
➤ Samedi 14 Mars	:	Détection 3	De 11h30 à 15h00	Piscine Biascamano – Sète

A l'issue de ces 3 regroupements, une sélection de 14 Joueurs sera annoncée.

Les 14 joueurs sélectionnés devront s'engager sur le programme suivant :

➤ Vendredi 27 Mars	:	Entrainement	De 19h00 à 22h00	Piscine A.Jany – Jacou
➤ Dimanche 29 Mars	:	Tournoi U14	Horaire à définir	Montpellier
➤ Vacances de Pâques Semaine du 13 au 17 Avril	:	Stage	Lieu à définir	(Saint-Chély d'Apcher ?)
➤ Vendredi 01 Mai	:	Entrainement	Horaire & Lieu à définir (Lieu « neutre » Lunel ?)	
➤ Vendredi 8 & Samedi 9 Mai	:	Stage	Lieu à définir	(Espagne ?)
➤ Dimanche 10 Mai	:	Challenge Bonniou	Horaire à définir	Piscine Biascamano – Sète
➤ Jeudi 14 Mai	:	Entrainement	Horaire & Lieu à définir (lieu « neutre » Lunel ?)	
➤ Vendredi 22 Mai	:	Entrainement	De 19h00 à 22h00	Piscine A.Jany – Jacou
➤ Lundi 25 Mai	:	Challenge Seigle	Horaire à définir	Marseille
➤ Mercredi 3 Juin	:	Entrainement	De 19h00 à 22h00	Piscine Fonquerne – Sète
➤ Mercredi 10 Juin	:	Entrainement	De 19h00 à 22h00	Piscine Fonquerne – Sète
➤ Mercredi 17 Juin	:	Entrainement	De 19h00 à 22h00	Piscine Fonquerne – Sète
➤ Autres dates à définir fin juin – début juillet + Challenge Bertrand				

➤ Du Lundi 6 au Dimanche 12 Juillet 2015 - Mulhouse
Coupe de France des Régions U14

Pour préparer au mieux les jeunes joueurs prétendant à la sélection, ci-dessous le programme des détections :

✓ **Dimanche 15 Février** : **Détection 1 – De 10h00 à 15h00, Piscine Biascamano - Sète**

- Evaluation de la condition physique & du niveau d'entraînement, vitesse de nage
TEST 400M NL / TEST 3 x (3x100M NL), départ 1'45 – Repos 1Min entre chaque série
- Evaluation de la capacité de déplacements spécifique WP
TEST 20M, départ sans appuis
TEST NAVETTE 10 x 5M
- Evaluation du niveau de maîtrise de Passes et de Tirs
- Evaluation du niveau de jeu collectif

✓ **Vendredi 27 Février** : **Détection 2 - De 19h00 à 22h00, Piscine A.Jany – Jacou**

- Travail à sec
- Evaluation du niveau de jeu collectif
Opposition vs MWP

✓ **Samedi 14 Mars** : **Détection 3 - De 11h30 à 15h00, Piscine Biascamano – Sète**

- Evaluation de la condition physique & du niveau d'entraînement, vitesse de nage
TEST 400M NL
- Evaluation du niveau de maîtrise de Passes
- Evaluation du niveau de maîtrise de Tirs
TEST RECEPTION TIR
TEST VOLEE
TEST TIR EN POURSUITE
- Evaluation du niveau de jeu collectif