



## **Weekend d'entraînement du CRTG**

### **Samedi et dimanche 23-24 octobre**

#### **Infos générales**

Ouvert à tous les tchoukballoirs du canton, inscrit dans un club de tchoukball

Priorité aux athlètes SAE et CSC du Centre de la relève

30 places disponibles, inscription sur le site du CRTG

#### **Coût du weekend**

- 60 frs par personne pour le weekend
- **Athlètes SAE et CSC** : 30 frs par personne

Repas de midi samedi et dimanche compris dans le prix.

### **Programme générale**

#### **Samedi 23 octobre 2021:**

8h30	Accueil des participants
9h	Mise en train
9h30	Match (ou tournoi selon nbre de participants) d'évaluation
10h30	Pause
10h45	Coordination, mobilité, souplesse
12h	Repas
13h30	Reprise et Met
14h	Postes selon analyse du matin

#### **Salle 1**

#### **Attaque :**

Aile droite et gauche demi-salle

- Poste tir à 0°
- Poste tir à 90 °



#### Aile droite et gauche demi-salle

- Prise d'élán
- Saut
- Position aérienne

#### Salle 2

#### Défense :

#### Demi-salle

- Machine à tir

#### Demi-salle

- Ever Faster
- Drill d'attaque (Tir sans saut, sans élán > Juste le mouvement)

15h30	Match de fin de journée
16h30	Rangement, retour sur la journée
16h45	Stretching
17h15	Fin de la journée du samedi

#### **Dimanche 24 octobre :**

9h	Accueil
9h30	Mise en train
10h	Mini -Tday (Test de saut en hauteur, longueur, vitesse multidirectionnelle, test de force de lancer)
12h	Repas
13h30	Prépa physique avec Salif, préparateur physique
15h	Match
16h	Rangement
16h15	Stretching
16h45	Fin du weekend