

PLANIFICATION DES ENTRAÎNEMENTS SALLE 2009

SEPTEMBRE :

C'est la reprise du tir en salle pour ceux qui n'ont pas de championnats en extérieur sur cette période. L'objectif est d'augmenter progressivement le nombre de flèches tirées jusqu'à retrouver ses qualités techniques et physiques habituelles. A partir de mi septembre, si vous souhaitez essayer un nouveau viseur, grip, tube, type de corde ou une nouvelle paire de branche, stab, palette ...c'est le moment de faire des tests !

Terminer septembre avec des choix définitifs sur votre matériel afin d'éviter les changements en cours de saison. Préparez votre programme d'entraînements et compétitions (planification et définition d'objectifs).

Action Simple en paille (retrouver un peu de condition physique de qualité d'engagement et de continuité)

Travail de rythme / Possibilité de faire des essais de matos ...

21 Rien

Planification des entraînements et des compétitions (générale, puis détailler le contenu des séances)

Travail Détails Technique (choisir 2 ou 3 points techniques à optimiser **1 par 1** sur Paille v6)

28 Rien

OCTOBRE :

Optimisation des Fondamentaux Techniques (épaules, bassin, équilibre, alignements ...) VIDEO

Travail Détails Technique (2 ou 3 points à optimiser **1 par 1** sur Paille v6) + finir sur travail de Rythme (Pv5)

5 Rien

Optimisation des Fondamentaux Techniques (rotation, trajectoire, contacts, allonge, bras d'arc ...)

Détail sur la continuité (1pt Pv6 : 4x puis Vv6 : 3x puis Bv6 : 6x puis Vv6 : 3x puis Pv6 : 4x)

12 Rien

Organisation de son Action de Compétition (Position de Départ et Fin / Action entre les deux / Rythme)

Détail (1pt Pv6 : 4x) + Action (Bv8 : 5x) + **Tir Compté (Bv5 : 6x)** + Action (Pv5 : 5x)

19 LE CREUSOT / SEMUR

Action (Pv8 : 4x / Bv8 courte distance : 4x / B3P5 : 5x) + Réglages d'arc

Action (Pv6 : 5x / Vv6 : 5x / Bv6 : 5x en conservant sa qualité technique) + **Tir Compté (Bv5 : 6x)**

25 GUEUGNON / SAINT APO

Vac Sco (Gestion du temps et de la respiration « prépa test 100 » +Renforcement musculaire)

Action (Pv8 : 5x / Bv8 : 5x) + **Tir Compté (Bv6 : 5x)** + Action (Pv6 : 3x)

NOVEMBRE :

2 Rien

Vac Sco (Echauf Type Comp + **Tir Compté (Bv6 : 5x) + Proportions Réglage + Détail (PV6 : 3x))**

Détail (Rythme CL TT CR en Pv6 : 2x et Bv6 : 2x) + Action (Vv8 : 6x)

9 LOUHANS

Action (P3B3 : 6x) + **TEST 100**

Détail (1pt Pv8 : 5x) + Action (Bv8 : 5x) + **Test 1 du tableau (20fl)** + Action (Pv8 : 3x)

16 PARAY / AUXONNE / TONNERRE

Bilan des premières compétitions + ETC + **Enchaînement fl en Z + **Match** + Travail Individualisé**

Détail (1pt Pv8 : 5x) + Action (Bv8 : 5x) + **Tir Compté (Bv3 : 10x)** + Action (Pv8 : 3x)

23 EPINAC / NEVERS

Détail (Pv8 : 4x / Bv8 : 2x / Rythme Pv5 : 1x et Bv5 : 1x) + Action (P3B3 : 6x) + **20 Z en – fl possible**

Détail (Pv8 : 5x) + Action (Bv8 : 5x) + **Test 2 du tableau (30fl)** + Action (Pv8 : 3x)

30 CHALON / CHENOVE

DECEMBRE :

Action (Pv9 : 2x / Bv6 : 2x) + TEST 120

Détail (Pv8 : 5x) + Action (Bv8 : 5x) + Tir Compté (Bv3 : 10x) + Action (Pv8 : 3x)

7 AUTUN / SENS

E.T.C. + Enchaînement fl en Z + Action (Bv6 : 3x) + Match 1 contre 1 + Plus belle fl ou Réglages d'arc

Détail (Rythme CL TT CR en Pv6 : 2x et Bv6 : 2x) + Test 3 du tableau (40fl) + Action (Vv8 : 6x)

14 MONTCEAU / DIJON / LA CHARITE

Compétition interne du club sur Zones de réussite (Qualificatif + Matches en poules)

Action (Pv6 : 6x et Bv6 : 6x) + Test 4 du tableau (15fl) + Action (Vv6 : 5x)

21 MEURSAULT / BRIENON

ETC + 20 zones 80% en - flèches possible + Action (Pv8 : 5x) + TC 12 flèches + Action (Bv8 : 5x)

Action (Pv5 : 6x / Vv5 : 6x / Bv5 : 6x)

28 Rien

ETC + Test 5 du tableau (25fl) + Détail (Rythme P3B3 : 2x Chaque)

Action (Pv8 : 3x et Bv8 : 6x) + Enchaînement fl en zone + Détail (libre)

JANVIER :

Jour de l'An

4 Rien

Action (Pv9 : 3x / Pv5 : 3x / P2B3 : 5x) + Tir Compté arrêt volée si fl Hors Z + Détail (rythme P3B3 : 1x)

ETC + Tir Compté 5 x 6 flèches puis 2 x 6 flèches puis 4 x 3 flèches

11 IS SUR TILLE / MIGENNES

E.T.C. + 20fl en Zone en - fl possible + Matches zones écart 3pts + Action (Pv8 : / Bv6 : 2x / Pv6 : 1x)

Action (Pv6 : 6x et Bv6 : 6x) + Test 6 du tableau (35fl) + Détail (Rythme P3B3 : 1x Chaque)

18 MACON / COSNE

Action (Pv9 : 2x et Bv6 : 2x) + Test 120

ETC + Enchaînement fl en zone + Action (Pv8 : 5x) + Tir Compté 12 flèches + Action (Bv9 : 3x)

25 AUTUN (X71 Jeunes) / NIMES (compét Internationale)

Equipe : Travail du temps / des rotations / Matches 2 contre 2 à la zone

Action (Pv8 : 6x et Bv8 : 6x) + Test 7 du Tableau (15fl) + Détail (Pv6 : 4x)

FEVRIER :

1 MONTCEAU (X71 Adultes et Equipes) / CHATILLON (X21 Equipe)

E.T.C. + Match 1 contre 1 + Tir Compté (alternance compte-compte pas) + Matches plus près du centre

ETC + Test 8 du Tableau (20fl) + Action (Pv7 : 3x) + 20 zone 80% en - flèches possible

8 MACON (XXB Jeunes)

1 Volée Ech + Matches de Poules + 20 fl en Z + Tir Compté (chrono) + Action (Pv9 : 1 / Bv9 : 2 / Pv9 : 2)

ETC + Tir Compté 5 x 6 flèches puis 2 x 6 flèches puis 4 x 3 flèches

15 DIJON (XXB Adultes)

Equipe : gestion du temps / des rotations / matchs 2 contre 2 / matchs par équipe de 3 (ou 4)

Action (Pv8 : 5x et Bv8 : 4x) + Test 9 du Tableau (25fl) + Détail (libre)

22 MEURSAULT (XXB Equipes)

ETC + 20 Z en - fl poss + Action (Pv9 : 3x / Bv6 : 2x) + T C (P2B3 : 10x) + Action (Pv9 : 2x / Bv9 : 1x)

ETC + Tir Compté en Matches 4 x 3 flèches (arrêt si objectif non atteint) + Action (Pv5 : 6x / Bv3 : 4x)

MARS :

1 LE PUY EN VELAY (Critérium Arc Nu)

Travail technique en paille (se mettre en confiance sur son action)

Repos

8 LONS LE SAUNIER (XXXFrance)