



## Formation des entraîneurs de Water-Polo

Rabat, Maroc du 16 au 20 Mars 2019

**Intervenant :** Yiannis GIANNOURIS, Grèce

### **Jour 1: Samedi 16 Mars 2019 8**

- 18:00 Overture
- 18:30 *Histoire du Water-Polo*
- 19 :00 *Structure des groupes d'âge de la section Water-Polo du Club*
- 19:45 Discussion
- 20:00 Pause café / thé / diner
- 20.30 *Ligne méthodique de formation par groupes d'âge*
- 20:45 Discussion

### **Jour 2: Dimanche 17 Mars 2019**

- 10:00 *Eléments de base pour les débutants*
- 11:00 Pause café / thé
- 11:15 *Exercices des éléments de base pour les catégories U11 et U09*
- 12:00 Discussion
- 18:30 Séance d'entraînement Water-Polo (piscine)

### **Jour 3: Lundi 18 Mars 2019**

- 10:00 *Les éléments de la défense individuelle (Partie A)*
- 11:00 Pause café / thé
- 11 :15 *Les éléments de la défense individuelle (Partie B)*
- 12:00 Discussion
- 18:30 Séance d'entraînement Water-Polo (piscine)

### **Jour 4: Mardi 19 Mars 2019**

- 10:00 *Les éléments d'attaque individuelle*
- 11:00 Pause café / thé
- 11 :15 *Eléments de tactique d'équipe (Attaque/ Défense Positionnelle, Supériorité/ Infériorité)*
- 12 :00 Discussion
- 18:30 Séance d'entraînement Water-Polo (piscine)

### **Jour 5: Mercredi 20 Mars 2019**

- 10:00 *Les fondamentaux de la position du gardien de but*
- 10:20 *Répertoire des exercices*
- 10:50 *L'entraînement de natation pour les équipes Pro - Cycle hebdomadaire.*
- *L'entraînement de natation pour les jeunes polistes*
- 11:00 Pause café / thé
- 11:15 Examen écrit
- 12:00 Attestations à remettre aux stagiaires