

PROGRAMME DE FORMATION POLONAT SAISON 2013/2014

Public concerné :

- Filles et garçons licenciés FFN, nés en 2003/2004/2005/2006

Contenu du programme :

- Acquisition des bases du water-polo, règles simplifiées, déplacement dans le milieu aquatique, conduite de balle, tirs et placement sur l'aire de jeu.
- Nous retrouvons là les exigences du passeport de l'eau en water-polo

Finalité du programme :

- Sélectionner nos meilleurs nageurs pour les relais et les initier au water-polo
- Placer à un meilleur niveau les équipes de Moselle au Polonat le 8 mai 2014 qui aura lieu à Freyming-Merlebach
- Préparer nos plus jeunes nageurs au Passeport de l'eau en water-polo.
- Préparer les jeunes à la coupe de Moselle le (heure et lieu à définir).

Dates proposées :

- 12 janvier 2014, Freyming-merlebach à 14h00
- 09 février 2014, Freyming-merlebach à 14h00
- 16 mars 2014, Freyming-merlebach à 14h00
- 1 mai 2014 à Freyming-Merlebach à 10h00
- 8 mai 2014 à Freyming-Merlebach à ? heure

Autres lieux et dates disponibles : Freyming dimanche après-midi et Thionville le dimanche après-midi, ainsi que d'en d'autre piscine s'il y a une demande

Modalités de sélection au Polonat 2014 :

- 2 équipes de Moselle seront sélectionnées (2 x 9 nageurs).

- Pour être sélectionné, 2 journées de présence aux formations serait souhaitable.
- La présence des sélectionnés est obligatoire au rassemblement du 1 mai.

Formateurs :

- Brun christophe, (Natation FM - CD 57)

