



Les Amis du Basketball Contern affiliée à la F.L.B.B.

BASKETBALL TRAINING PROGRAM - SEASON 2020-2021 ab 18.01.2021 R4

MONDAY 18.01			TUESDAY 19.01			WEDNESDAY 20.01			THURSDAY 21.01			FRIDAY 22.01			SATURDAY 23.01		
															9.00-10.00 Débutants	9.00-10.00 Débutants	9.00-10.00 Débutants
12.15-13.30 US Boys & US Girls			12.15-13.30 US Boys & US Girls						12.15-13.30 US Boys & US Girls			12.15-13.30 US Boys & US Girls			Débutants 10.15-11.15	Débutants 10.15-11.15	Débutants 10.15-11.15
			14.00- 15.00 Débutants	14.00- 15.00 Débutants	14.00- 15.00 Débutants										11.30-13.30 Réservées Equipes A		
			Prépoussins 15.15 - 16.30 Gr 1 Gr 2	Prépoussi 15.15 - 16.30 Gr 7 Gr 8	Prépoussins 15.15 - 16.30 Gr 9 Gr 11				Prépoussins 15.15 - 16.30 Gr 5 Gr 6	Prépoussins 15.15 - 16.30 Gr 3 Gr 4	Prépoussins 15.15 - 16.30 Gr 9 Gr 10				13.45-14.45 Prépoussins Gr 1 Gr 2	13.45-14.45 Prépoussins Gr 3 Gr 4	13.45-14.45 Prépoussins Gr 5 Gr 6
17.15-18.30 Poussines/P Poussins ** Alternance	17.15-18.30 Poussines Poussins* Altern	17.15-18.30 Fillettes	Cadettes 16.45-18.15		Fillettes 16.45-18.15	17.30-18.45 Poussins		17.30-18.45 Poussins	16.45-18.30 Poussines	16.45-18.30 Poussines	16.45-18.30 Fillettes	17.30-18.45 MInis		17.30-18.45 MInis	15.00-16.00 Poussins	15.00-16.00 Poussins	15.00-16.00 Poussins
Esp/Cadets 18.45-20.00	18.45-20.00 Minis	18.45-20.00 Minis	18.45-20.15 DAMES A + Cadettes(sélection)			Cadets espoirs 19.00-20.00		Cadets espoirs 19.00-20.00	18.45-20.15 DAMES A			19.00-20.15 HOMMES A			Modification Samedi le 23.01 15.00 Poussins	Modification Samedi le 30.01 15.00 Poussines	
20.15-21.45 Hommes A		Hommes A	20.30-22.00 HOMMES A			20.15-21.30 Hommes B/C		20.15-21.30 DAMES B	20.30-22.00 HOMMES A			20.30-22.00 DAMES A			A partir du 06.02.2021 Entraînement samedi Poussines à p.de 15.00 Poussins à p.de 16.15		
Remarque Lundi						Aal Haal											
** poussins/poussines en alternance 1 semaine sur 2			Cadets 17.30 – 19.00						17.30 – 18.45 cadettes			Réserve 19.00-20.30					
															20.30-22.00		

PRACTICES AND COACHES (between brackets : category, birth year //

Poussins (09/10)	Hichem EL Basri, Patrick Zebina			Athletik (all categories)	Anne Ludvig
Poussines (09/10)	Fabienne Fuger, Sam Walker Lou Mathieu	Fillettes (07/08)	Jerôme Altmann, Lou Mathieu	Minis (07/08)	Bob Adam, Adriano Do Amaral
Prépoussins (11/12/13) Start of specific program:..	Jerôme Altmann, Raoul Warken, Lena Winterdorff Michael Weidokal Tim Kiefer, Sophie Grivet, Jessica Hommel, Patrick Zebina, , Jerome Frink	Cadettes (02/03/04)	Liz Engel	Cadets (03/04)	Gavin Love
		Espoirs (99-04)		Espoirs (99-04)	Gavin Love
Débutants (14/15): Start : 29.09.	Sonja Kiefer, Chantal Roth, Claire Margue, Leah Sommerfield, LÉONIE Edringer	DAMES A	Fabienne Fuger assisted by Liz Engel	HOMMES A	Gavin Love, Yves Ackermann
Butzen (16/17) Start : 03.10.	Claire Margue, Sonja Kiefer, Martine Flies, Sophie Grivet, Gavin Love,	Dames B	Olaf Gudmunson	Hommes B	Sven Kauffmann
				Hommes C	Rudy Sabo

