

CONVOCAATION

du cadre de perspective filles 2018 (année 2004)

- Date & lieu:** Di 26.05.2019 – Ve 31.05.2019 Camp d'entraînement / Tenero (3T)
- Activité:** **Camp d'entraînement**
- Rendez-vous:** Di 26.05.2019 ; **15h45** CST (Devant la salle Gottardo)
- Fin de l'activité:** Ve 31.05.2019 ; 17h30 CST (Devant la salle Gottardo)
- Voyage:** Individuel jusqu'à Tenero/CST et retour
- Conseil:** Sous www.tageskarte-gemeinde.ch/, vous pouvez commander/acheter des cartes CFF journalières à un prix réduit. Certaines communes réservent ces cartes à leurs habitants mais d'autres les vendent aussi aux non-résidents et les envoient par la poste.
- Adresse
logement:** Centro Sportivo Tenero (CST)
Via alle Brere 10,
6598 Tenero-Contra/ Tessin
[Site internet](#)
- A emporter:** **Plan de la semaine, programme d'entraînement de force !** équipement de volley privé (attaquantes : 8x beach + 2x force ; passeuses : 3x beach, 5x indoor, 2x force), crème solaire, assez d'habits de rechange, bloc-notes et stylos, Mini- & Theraband (>2m), Black Roll (ou autre), clef USB (min 4GB), carte d'assurance maladie, carte d'identité, **sac de couchage**
- Info :** L'entraîneur de l'équipe nationale doit être informé **AVANT** le camp d'entraînement par l'entraîneur du club ou la joueuse en cas de blessure. L'entraîneur de l'équipe nationale décidera ensuite de la pertinence de participation au camp d'entraînement.
- Entraîneurs:** Head-coach: Johannes Nowotny 078 805 59 15 johannes.nowotny@volleyball.ch
Assistant-coach: Bruno Zürcher 079 548 56 08 bmssj_zuercher@bluewin.ch
- Responsabilité
assurance:** Les assurances (maladie et accident) sont à la charge des participantes. Swiss Volley décline toute responsabilité. Swiss Volley conseille l'assurance Concordia ; pour plus d'informations : <http://www.concordia.ch>
- Remarques:** - Tu es priée d'informer ton entraîneur de club et Talent School de cette convocation.
- Si tu as des questions ou des problèmes (empêchement), contacte immédiatement Johannes Nowotny au 078 805 59 15 ou johannes.nowotny@volleyball.ch.

Cette convocation est envoyée à toutes les joueuses qui sont sur la liste du cadre (voir annexe). Les joueuses qui ont le statut de « Réserve » doivent réserver ces dates au cas où une joueuse devait se désister. Dans ce cas, les joueuses de réserve sont contactées personnellement. Uniquement après cette deuxième prise de contact personnelle, les joueuses de réserve peuvent participer à l'activité. Les joueuses de réserve qui se présentent à l'activité sans avoir été contactées personnellement seront renvoyées à la maison.

EXPLICATIONS / PLAN DE LA SEMAINE

Voici le plan de la semaine officiel de Swiss Olympic. Nous avons deux entraînements par jour (thème « Excellence ») et des tas d'autres activités entre deux (formation de l'athlète, théorie, tests athlétiques).

Zeit	Sonntag 26.05.2019	Montag 27.05.2019	Dienstag 28.05.2019	Mittwoch 29.05.2019	Donnerstag 30.05.2019	Freitag 31.05.2019	Zeit	
06.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	06.00 - 09.30	
07.00 - 09.00							07.00 - 09.00	
09.00 - 11.00			Training Beach Lago 3-4	09:00-10:00 Leistungsdiagnostik Theorieraum Naviglio	Training Beach Lago 3-4	Training Beach Piscina 1-2	Training Beach Lago 3-4	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00			11:45-12:45 WERTE WORKSHOP Streetsoccerfeld Peccia	Training Beach Lago 3-4	11:15-12:00 SPORTHILFE Chalet Camping	Lunch	Lunch	11.00 - 13.00
11.30 - 14.00			Lunch	Lunch	Lunch			
13.00 - 15.00								13.00 - 15.00
15.00 - 17.00		14:00 - 18:30 Check-In	Training Beach Lago 3-4 + Halle Naviglio 2	16:00-16:45 Sportspsychologie Theorieraum Gottardo 3a/b	Training Beach Lago 3-4 + Halle Naviglio 2	15:30-16:30 ATHLETENSCHULUNG Camping Stecca A2-4	15:00-16:30 Training Beach Lago 3-4 + Halle Naviglio 1	15.00 - 17.00
17.00 - 19.00			18:00-19:00 ANTIDOPING Camping Stecca A5-7	Training Kraftraum Naviglio Indoor+ Halle Naviglio 2	17:30-19:00 EHSM-Lektion Halle Naviglio 3	Training Kraftraum Naviglio Indoor + Halle Naviglio 3	16:45 - 17:15 3T CLOSING	17.00 - 19.00
17.30 - 20.30		Dinner 17:00-19:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner bis 20:00	Dinner ab 17:15 individuelle Abreise	17.30 - 20.30
19.00 - 21.00		19:00-20:00 3T OPENING	FREI	Gruppe 1 20:00 Trainer-Abend mit Nachessen	FREI	FREI		
21.00-22.00	FREI	20:00-22:00 Sport à la carte		20:00-22:00 Sport à la carte	FREI			21.00-22.00

ATTENTION

- Nous partons du principe que vous pourrez vous concentrer pleinement sur l'équipe nationale durant ces jours.
- Nous partons du principe que les joueuses se comportent de manière exemplaire en équipe nationale (présentation, repas, etc.). Les entraîneurs se réserve le droit de renvoyer des joueuses à la maison si ce n'est pas le cas.

Meilleures salutations

SWISS VOLLEY

Noémie Théodoloz

Tu trouves la convocation également sous:

www.volleyball.ch / Volleyball / Equipes nationales / Jeunesse / Cadettes / Convocations

Berne, 08.04.19