

Team Grethen/Zambon

Bilan Saison 2010
Prévisions Saison 2011



Contact

Anne Grethen

GSM: 621 64 88 37

Email: a.g@mail.be



Norma Zambon

GSM: 691 51 21 56

Email: norma.zambon@villeesch.lu



Présentation Anne Grethen

Nom	GRETHEN
Prénom	Anne
Date de naissance	13/07/1978
Nationalité	Luxembourgeoise
Taille	1,71m
Ce qui est typique pour moi	Vouloir gagner à tout prix et dénicher le meilleur resto de la ville
Ma devise personnelle	Il y a toujours moyen de faire mieux



Présentation Norma Zambon



Nom	ZAMBON
Prénom	Norma
Date de naissance	29/05/1978
Nationalité	Luxembourgeoise
Taille	1,79 m
Ce qui est typique pour moi	Penser positivement
Ma devise personnelle	Le match n'est perdu que si l'adversaire a assuré sa balle de match

Objectifs 2010

- Qualification JPÉE 2011
- Classement parmi les 20 premières équipes au Championnat de Belgique
- Participation aux tournois Satellite/Challenger de la CEV selon possibilités budgétaires

Calendrier 2010

- Stage Riccione, 04 – 09.04.2010
- Guldental A, 01.05.2010
- Guldental B, 02.05.2010
- Stage Montpellier, 09. – 13.05.2010
- Masseik, 15. + 16.05.2010
- Gand, 23. + 24.05.2010
- Ixelles, 05.+ 06.06.2010
- Courtrai, 12. + 13.06.2010
- Waremmme, 19. + 20.06.2010
- St. Nicolas, 26. + 27.06.2010
- De Haan, 10. + 11.07.2010
- Louvain, 17.07.2010
- Ostende, 24. + 25.07.2010
- Match de Gala au LBO Esch, 01.08.2010
- CEV Satellite Vaduz, 06.-08.08.2010
- Match de Gala à Longwy, 21.08.2010



Résultats 2010 et points pour JPEE 2011

Tournoi	Catégorie	Classement	Victoires	Pts. Qualli JPEE
Guldental	A	3 de 10	4	24
Gudental	B	4 de 11	4	14
Masseik	Séries nat.	16 de 31	1	15
Gent	Séries nat.	16 de 31	1	15
Ixelles	Séries nat.	13 de 31	2	15
Courtrai	Séries nat.	13 de 32	2	15
Waremmé	Séries nat.	24 de 39	0	0
St. Nicolas	Séries nat.	9 de 40	5	20
De Haan	Séries nat.	16 de 40	2	15

Résultats 2010 et points pour JPEE 2011

Louvain	Séries nat.	14 de 40	2	15
Ostende	Séries nat.	16 de 41	1	15
Vaduz	CEV Satellite	9 de 24	9	40
Total				203

Place	1	2	3	4	5-6	7-8	9-12	13-16	17-24	>25
Cat. 3* (sans prix) (C, Championnat FLVB)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Cat. 2 (> 500€ ou Cat. B)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Cat. 1 (> 3.000€ ou Cat. A, A+)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
Séries Nationales (BE, FR, GER)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
CEV	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
FIVB	150	135	120	105	90	75	60	45	30	15

Bilan Saison 2010

- Qualification JPEE obtenue (203 points dont 125 dans le Championnat de Belgique)
- 15^{ème} place obtenue dans le classement final du Championnat de Belgique (parmi 49 équipes)
- 9^{ème} place au Satellite CEV à Vaduz

Même si les conditions d'entraînement n'étaient pas optimales (entraînements d'Anne à Bruxelles, de Norma au Luxembourg et jouant que quelques sets contre des équipes belges une fois par semaine) les résultats étaient remarquables. Des améliorations sont possibles à tous les niveaux!

Objectifs 2011

- Podium JPEE 2011
- Classement parmi les 16 meilleures équipes au Championnat de Belgique
- Participation aux tournois Satellite/Challenger de la CEV selon possibilités budgétaires

Préparation condition physique 2010-2011

Période	Activité
1 (novembre – fin décembre)	Endurance + volume + force musculaire
2 (janvier – février)	Intervalles + apprentissage plio + prévention muscles tronc + puissance musculaire
3 (février – mars)	Plio moyenne + prévention musculaire tronc + force musculaire
4 (mars – avril)	Condition physique spécifique dans le sable; puissance musculaire + prévention
5 (mai – août, période de compétition)	Maintien capacités physiques + prévention

Prévision stages et tournois pour 2011

- 1 stage de préparation pendant les vacances de Pacques
- 1 stage de perfectionnement avant les JPEE
- 2 tournois de préparation en Allemagne avant JPEE
- Toute la série du Championnat de Belgique
- 1-2 tournois CEV