**Cours de basket ball**

**Staps oeb**

**Spécialité basket ball**

**Prof / GHERIBI HICHEM**

**Maitre assistant :staps oeb**

**CHAPITRE I**

**ORGANISER L’ENTRAINEMENT**

Ia) Analyser le potentiel et définir un style

Ib) Définir les moyens à mettre en oeuvre

Ic) Rédiger un plan d’entraînement

Id) Préparer chaque séance

**CHAPITRE II**

**PRECISER LES CONTENUS**

IIa) En attaque

- Les fondamentaux

- Les principes

- Les organisations

IIb) En défense

- Les fondamentaux

- Les principes

- Les organisations

IIc) Dans les situations spéciales

**CHAPITRE I**

***I) ORGANISER L’ENTRAINEMENT***

a) Je dois analyser le potentiel, les forces et les faiblesses de l’équipe et lui définir un style de jeu.

b) Je dois définir les moyens pratiques à mettre en œuvre pour

L’entraînement.

c) Je dois rédiger un plan d’entraînement.

d) Je dois préparer chaque entraînement

**a) ANALYSER LE POTENTIEL DE L’EQUIPE ET CHOISIR UN**

**STYLE ADAPTE :**

Si votre philosophie et votre connaissance du jeu doivent vous aider pour déterminer le système qui conviendra le mieux à votre équipe, vous devrez aussi rester vigilant à ce que votre style valorise au mieux les capacités de vos joueurs.

La tentation est souvent forte de proposer ce que vous maîtrisez le mieux. Malheureusement ce réflexe ne tient pas assez compte du talent que vous avez en main et qui peut profondément varier d’une saison sur l’autre.

Au moment de choisir, dîtes vous bien que le plus important sera de donner à l’équipe une chance d’être au maximum de son potentiel. Et si le style mis en place est cohérent avec les habiletés de vos joueurs, vous pouvez même espérer franchir une autre étape, à savoir positionner vos meilleurs éléments aux moments décisifs.

Attention aussi de ne pas prendre qu’en considération soit l’attaque, soit la défense, l’un et l’autre méritant une définition précise et adaptée. Vos priorités iront parfois plutôt d’un côté, plutôt de l’autre parce que, pressé par le temps et vous sentant plus à l’aise.

Rappelez vous que mettre l’emphase sur un secteur ne signifie pas en négliger un autre :

J’ai beau être un coach “défense”, je sais que je me dois de consacrer presque deux fois plus de temps aux fondamentaux offensifs. Ce sera mon niveau d’exigences qui fera la différence !

• Pour les jeunes, le plus grand danger consiste à mettre en place des organisations trop

sophistiquées par rapport au niveau de maîtrise technique.

• En séniors, le risque c’est de vouloir être si tactique, si stratège, qu’il est impossible de

comprendre le fil directeur de vos changements incessants.

Essayons de préciser les critères essentiels pour la définition d’un style de jeu :

**A LA BASE D’UN STYLE POUR L’EQUIPE : Les principes de base.**

L’EQUILIBRE REBOND REPLI

Que fait-on lorsqu’un tir est parti ?

LE RESPECT DU SPACING (des placements)

En attaque, comment se positionner les uns par rapport aux autres ?

(alignements, distances, secteurs décisifs)

En défense, comment couvrir les points stratégiques ?

(zone restrictive, ligne du ballon, joueurs dangereux)

LA NOTION D’AIDES

En attaque, comment aider un partenaire à se démarquer ?

En défense, comment aider un partenaire qui s’est fait dépasser ?

LA SELECTION DE TIRS

Qu’est ce qu’un bon tir pour notre équipe ?

Qu’est ce qu’un bon tir pour ton niveau de joueur ?

LA PRESSION DEFENSIVE

Comment détourner l’adversaire de ses intentions ?

Comment toujours garder contact avec le ballon ?

LA REPETITION

Quels fondamentaux individuels et collectifs doivent être impérativement maîtriser pour ce style de jeu ?

Plus vous serez précis dans l’application de ces principes, plus votre équipe sera prête à se forger une image.

**A LA BASE D’UN STYLE D’ATTAQUE : Les facteurs à prendre en compte.**

LA VITESSE

Avec une équipe rapide, vous pouvez rechercher le tir immédiat en sortie de contre attaque ou dès qu’un joueur est ouvert ou, si vous ne voulez pas tirer trop vite, vous vous attacherez à ce que vos cinq joueurs soient en mouvement constant.

Si votre équipe manque de rapidité, cherchez à tout prix à progresser dans ce domaine mais n’essayez pas de battre une équipe rapide à son propre jeu.

LA TAILLE

Lorsqu’un ou plusieurs joueurs dominent leurs adversaires en taille, ils doivent chercher à recevoir la balle proche du cercle. Vous travaillerez sur les angles de passes, les positions préférentielles et le mouvement des autres joueurs pour éviter que les défenses se ressèrent à l’intérieur. Vous insisterez sur la présence systématique au rebond offensif.

LE TALENT

Si vous possédez un ou plusieurs marqueurs (pas seulement des tireurs), vous devrez chercher à les positionner là où ils sont le plus adroits.

Si vous manquez de joueurs forts, vous chercherez davantage soit un jeu de transition pour profiter du surnombre, soit un jeu orienté à l’intérieur pour des tirs faciles et provoquer des fautes.

LES FONDAMENTAUX

Pour marquer efficacement, vous pouvez jouer sur la maîtrise des fondamentaux suivants :

- La pénétration

- Les coupages et les écrans

- Le jeu intérieur

- Le jeu extérieur

LES FORMES DE JEU

En fonction de votre philosophie, des qualités de vos joueurs et de l’expérience de votre équipe, il

vous sera possible de mettre en place :

• Un jeu de “systèmes” : successions de déplacements organisés visant à démarquer un ou

plusieurs joueurs en particulier (ex : High Post Offense)

• Un jeu en continuité : enchaînement de déplacements visant à libérer un espace particulier et se

répétant indéfiniment (ex : Flex)

• Un jeu de règles : les joueurs peuvent choisir entre plusieurs formes de déplacements (après une

passe, balle en main, sans ballon ...) (ex : Passing game)

**A LA BASE D’UN STYLE DE DEFENSE : Les atouts à développer.**

LA VITESSE

Avec une équipe rapide, vous pouvez créer des situations où vous aurez à provoquer les erreurs adverses avant même qu’ils aient pu tenter le tir : soit tout terrain, soit en trappant, soit en privant les meilleurs joueurs adverses du ballon.

Avec une équipe plus moyenne, vous choisirez plutôt une défense de type 1/2 terrain qui vous permettra d’être tantôt agressif tantôt passif.

Avec une équipe plutôt lente, vous serez avisé de mettre en place une défense 1/4 de terrain de type

zone.

L’EXPERIENCE

Plus les joueurs seront accoutumés à une forme de défense, plus ils la rendront agressive sans perdre le contrôle d’eux mêmes.

Au contraire, lorsque pour certains votre défense semblera encore un mystère, il vaudra mieux choisir pour l’instant des formes un peu plus passives.

LES FONDAMENTAUX

Quels que soient vos formes de défense, il vous faudra toujours orienter les intentions des joueurs

en fonction :

- de la situation du ballon : un côté fort ou côté ballon

un côté faible ou côté aide

- d’un choix d’orientation : pousser la balle au centre ou en ligne de touche

plutôt voir la balle ou plutôt voir son joueur

- de l’organisation des rotations : aides défensives (sur pénétration, passes, écrans ...)

attaques défensives (interventions sur le ballon)

LES SITUATIONS

Les adversaires et les moments du match vous amèneront à des choix parfois ponctuels.

Ainsi, une défense “passive” sera plus adaptée lorsque vous n’arrivez pas à contenir les dribbleurs ou à contester les passes intérieures ainsi que pour protéger votre avance sans risque. A l’inverse une défense “agressive” sera nécessaire pour revenir au score, pour contrer un

adversaire plus grand ou plus lourd, pour gêner un adversaire qui cherche à contrôler le ballon.

LES FORMES DE JEU

Pour adapter capacités individuelles, expérience et philosophie personnelle vous avez à votre

disposition :

- les défenses de type “Homme à Homme” : chaque joueur a la responsabilité d’un joueur

avec des formes et des options variées (orienter, contester, changer, sauter, trapper ....)

-les défenses de type “Zone” : chaque joueur est responsable de couvrir une zone

particulière ou plusieurs ou différentes à différents moments.

- les défenses de type “Combinées” : où l’on est amené à tantôt couvrir un joueur, tantôt

couvrir une zone (ex : match up, box and one, triangle et 2, diamant et 1 .....)

**b) DEFINIR LES MOYENS A METTRE EN ŒUVRE**

**LES QUALITES POUR BIEN S’ENTRAINER**

LA DISCIPLINE

**Respect du coach**

Il n’y a aucune place pour la critique pendant l’entraînement

J’écoute le regard tourné vers lui, pas la tête ailleurs

Je donne une vraie chance aux consignes, aux stratégies

Je peux poser une question avant le prochain entraînement

**Respect des contraintes**

Je suis à l’heure, plutôt en avance

Je n’ai pas le temps de m’asseoir ou de discuter

J’adhère au règlement intérieur de l’équipe (politesse, no smoking, tenue, matériel ....)

**Respect des partenaires**

Il n’y a pas de bons titulaires sans bons remplaçants

Ne jamais critiquer un partenaire

Je contrôle mes émotions, mon langage

L’ENTHOUSIASME

Toujours à fond, jamais à mort !

Pas plus de 5” pour les regroupements !

Je produis un effort-plus

Je me fais plaisir : ce n’est qu’un jeu !

Je soutiens l’équipe, un partenaire ! (encouragements, clapping ...)

Comme coach, je souligne, j’encourage, je récompense tant les bonnes réalisations que les bonne attitudes

LA PEDAGOGIE

Le coach doit avoir l’aura d’un leader : en étant positif, en donnant une impression d’autorité.

Le coach doit enseigner comment jouer sachant que peu de joueurs comprennent le basket ball eux mêmes.

Le coach doit mettre l’emphase sur ce qu’il juge très important (ex : l’investissement défensif) ainsi les joueurs sauront sur quoi se concentrer.

**Pour l’apprentissage des fondamentaux**

J’explique comment et pourquoi.

Je démontre.

J’insiste sur la bonne exécution.

Je cherche à faire réaliser à vitesse rapide.

**Pour l’apprentissage du collectif**

Soit je pars d’un découpage par ateliers : jeu à 2, jeu à 3, jeu par postes

et je les réunis en situations jouées 5 contre 5

Soit je pars de la forme de jeu globale (5 contre 0 puis 5 contre 5)

et je perfectionne par ateliers

**LES CONDITIONS MATERIELLES POUR BIEN S’ENTRAINER**

LE GYMNASE

Assurez vous que le sol soit propre ! (quitte à passer un coup de balai, on ne s’entraîne pas bien sur un sol glissant et poussiéreux)

Limitez en l’accès au cours de vos séances (les parents dans les tribunes, les dirigeants attendent la fin, les suivants arrivent discrètement, ce n’est pas un hall de gare)

LES VESTIAIRES

Faites en un lieu spécial (propreté, rangement, casiers, posters, tableau, miroir ....)

Servez vous en (infos semaine, briefing, entretiens, mi-temps ......)

LES EQUIPEMENTS

Nettoyez régulièrement les ballons quand ils commencent à s’user

Ayez au moins un ballon pour 2

Les tenues d’entraînement : harmonisez au moins les shorts, ayez des réversibles

Le petit matériel : balises, lattes, chariot à ballons, bouteille d’eau ou gourde pour chacun

Le cahier du joueur : infos, règlement intérieur, consignes, formes de jeu, prises de notes

Les tenues des coaches : sifflet, chrono, tableau, survêtement ou short, vous êtes un modèle !

LES EFFECTIFS

A 6 joueurs et en dessous : c’est bien pour les formes de jeu à 2 et 3 et pour le perfectionnement individuel ou par postes. Par contre il faut tout faire pour être 10 au minimum, quitte à regrouper 2 équipes de même niveau ou de clubs différents.

**c) REDIGER UN PLAN D’ENTRAINEMENT**

La mise en place d’un programme directeur d’entraînement est indispensable et se fait sitôt le

dernier match de la saison précédente terminé. C’est essentiellement un travail de rédaction qui vous est demandé : en fonction du potentiel de votre équipe et des conditions d’entraînement, vous vous fixez des priorités de fonctionnement pour l’organisation des contenus techniques, tactiques et physiques.

C’est grâce à ce support que vous vous engagez sur les rails d’une saison. Il vous permet d’une part de faire un inventaire des tâches à accomplir, il vous fixe une trajectoire et donc vous impose une certaine rigueur, il vous offre un moyen d’évaluation et vous permet ainsi une flexibilité cohérente.

**QUELS SONT LES PARAMETRES A PRENDRE EN COMPTE ?**

• Vos objectifs et la façon de les atteindre

• Votre groupe, son potentiel, ses motivations

• Vos moyens d’entraînement (disponibilité, durée de la saison)

**QUELS SONT LES OUTILS A DEVELOPPER ?**

• Un programme directeur où seront identifiés vos choix de jeu, d’organisation, de contenus et

d’évaluation

• Une programmation par cycles où, en fonction de la quantité d’entraînement, vous définirez les

thèmes principaux et les priorités en fonction du moment de la saison

• Une programmation hebdomadaire où seront répartis les temps et les exercices consacrés aux différents accents de la semaine

Sur la longue route d’une saison sportive, vous ne pouvez pas vous permettre de piloter à vue, c’est pourquoi ces différents plans vous permettront d’ouvrir votre regard (d’une saison sur l’autre, d’un mois à l’autre) et vous donneront des indications sur le chemin parcouru et à parcourir. Ces référentiels auront aussi pour but de vous rendre plus consistant dans vos choix ; ils vous aideront sans que vous deveniez rigide à respecter vos orientations malgré les aléas.

Si j’insiste, c’est que l’on a souvent tendance à faire l’économie de cette démarche en pensant : “je sais où je vais et comment j’y vais”.

Mémoire et convictions méritent d’être davantage étayées ainsi que l’expliquent les tableaux suivants.

**PROGRAMME DIRECTEUR**

**SAISON :**

**ORGANISATION**

***Pré saison Saison Post saison***

***Cycle I - Cycle II Cycle III Cycle IV***

***Durée des*** 2 H 30 - 2H 1 H 30 - 1 H 45 1 H - 1 H 30

***séances***

***Répartition*** Dominante Dominante Dominante

***des contenus*** physique et technique tactique perfectionnement

Technique 40 % 30 % 45 %

Physique-mental 40 % 30 % 45 %

Tactique 20 % 40 % 10 %

Attaque 50 % 40 % 50 %

Défense 40 % 30 % 30 %

Situations spéciales 10 % 30 % 30 %

***Méthode*** Démonstrations Réalisation globale Individualisation

***d’entraînement*** Réalisations partielles

(par ateliers, par postes)

puis puis

Réalisation globale Réalisation partielle

(5 c 0, 5 c 5)

***Mode*** Réunion du staff Compte rendu Entretien

***d’évaluation*** de match

Réunion d’équipe Vidéo

Entretien Entretien

Fiches individuelles Statistiques Fiches individuelles

**PROGRAMME DIRECTEUR**

**SAISON :**

**CONTENUS**

**ATTAQUE DEFENSE SITUATIONS**

**SPECIALES**

***Le style*** Sur jeu rapide Sur repli

***de jeu***

Sur homme à homme Homme à homme

(y compris tout terrain

et trap) Sur entre-deux Sur lancer-franc

Sur zone Zone Sur dernières

(y compris tout terrain secondes et trap)

Sur remise en jeu

Sur combinée Combinée

(y compris match up)

***Les fondamentaux*** I) Manipulation I) Position de base

Passes Appuis

Capter Mains-Tête Les aides

Dribbles Parler

Les écrans

II) Tirs II) Rebond

Le passage

en force

III) Démarquages

 III) Défense

Priorités (avec et sans ballon) sur porteur Les ballons morts

par rapport au style (à 2 et 3 joueurs)

de jeu :

- écrans - pression sur porteur - trap

- - -

- - -

***Les exercices*** Lister içi vos exercices favoris sur chaque thème - qu’ils fonctionnent :

en circuits, par ateliers, par vagues, en situations jouées.

- qu’ils servent

à l’échauffement, pour du perfectionnement, pour de l’apprentissage.

**PROGRAMMATION PAR CYCLES**

**(mensuel, trimestriel, pré saison .....)**

**Octobre Novembre**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ....... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 .......

**ATTAQUE** :

Adresse

1 c 1 (balle en main)

Travail par postes

Démarquages sans ballon

Passes

Dribbles ***Votre travail consiste :***

Ecrans **A définir** des thèmes de travail pour une semaine ou

2 c 2, 3 c 3 plus,

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ **A répartir** les contenus en fonction et sur chaque

Contre attaque séance,

Transition **A quantifier** vos entraînements en nombre et en durée

Jeu placé : homme à homme en fonction de la période.

zone

combinée ***NB*** : Vous ne pouvez pas tout faire en une seule fois

mais soyez sûr de ne rien oublier.

Votre niveau de pratique définit votre niveau

**DEFENSE** d’exigences. Fixez vous des étapes pour le

Position de base perfectionnement technique comme pour les

Attitudes sur porteur organisations collectives.

Attitudes sur non porteur

Rebond ***Exemple :***

Défense sur écrans Semaines 1, 4, 7 attaque et défense tout terrain.

Travail par postes Semaines 2, 5, 8 défense 1/2 terrain.

2 c 2, 3 c 3 Semaines 3, 6, 9 attaque 1/2 terrain + situations

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ spéciales.

Repli

Transition

Jeu placé (Les thèmes majeurs que vous avez fixés ne doivent

Tout terrain pas vous empêcher de traiter les autres aspects du jeu

y compris et surtout les fondamentaux individuels)

**SITUATIONS**

**SPECIALES**

Entre deux

Lancer franc

Remise en jeu

Dernières secondes

**PROGRAMME DE SEMAINE**

**Semaine du .............. au .................**

***lundi mardi mercredi jeudi vendredi samedi***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Horaires*** ........... .......... ............ .......... ............. .........

Bilan du match Collectif attaque Adresse

***Priorités*** Adresse Collectif défense Situations spéciales Match

Fondamentaux Préparation match

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Observations*** Pensée de la semaine :

Informations :

Remarques :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**d) PREPARER CHAQUE ENTRAINEMENT**

Les meilleures intentions du monde ne peuvent pas grand chose contre la réalité : très peu de coaches ont la chance de bénéficier de conditions d’entraînement correctes. Arrivant péniblement à 2 ou 3 séances par semaine avec des effectifs fluctuants, ils sont conscients de faire plus de l’entretien que du perfectionnement.

Chez les jeunes c’est encore pire, avec 1 ou 2 séances par semaine et tant de choses à apprendre, ils passent plus de temps à discipliner le groupe sans savoir s’il faut les laisser jouer ou tenter de les faire se concentrer sur un point bien précis.

Le risque est bien de se laisser emporter par un contexte défavorable et de proposer des séances “fourre-tout” où il n’y a pas de danger de se tromper tant il y a à faire.

Après avoir fortement insisté sur le besoin d’une programmation, si minime soit-elle, quel que soit le niveau, il reste que le plus important demeure la façon de construire et de conduire sa séance d’entraînement.

C’est à ce moment précis que tous les efforts doivent converger vers un seul but : rendre

l’entraînement à la fois utile et plaisant.

La parfaite connaissance du jeu, la bonne maîtrise du groupe, la juste répartition des exercices en fonction des besoins sont autant de paramètres à contrôler. Il sera tout aussi important pour le coach d’être capable de faire passer ses idées comme pour le joueur de réussir à exécuter les fondamentaux enseignés.

D’un autre côté, l’intensité, l’enthousiasme, la recherche d’un certain plaisir, la volonté de rester simple sont les qualités de base à mettre en oeuvre au cours de chaque séance.

Pour réaliser cette subtile alchimie, au delà d’une farouche détermination, certains outils seront à prendre obligatoirement en compte. Essayons de les passer en détails :

**LE DEROULEMENT DE LA SEANCE**

Chaque minute d’entraînement doit être utilisée au mieux parce que le temps nous est souvent compté.

Même si chaque situation est différente (coincée entre deux séances, avec peu de temps avant ou après ..) il faut savoir créer les conditions d’expression de trois moments forts :

***La pré séance*** :

Au minimum 10’ avant, pour donner au joueur la chance de se mettre dans le coup, de se concentrer sur des points de perfectionnement, de solliciter un entretien ou poser quelques questions. Une façon de se montrer autonome et de se mettre à la disposition du groupe.

Il faut limiter au maximum l’attitude “j’attends que ça commence” du type gigotement sans but, tirs sans conviction ou franche rigolade.

De petits ateliers peuvent se créer spontanément ou le coach peut avoir envie de prendre 1 ou 2

joueurs plus particulièrement.

Cette phase peut aider à imprimer un certain état d’esprit.

***La séance :***

Puisque la durée est fixée par le créneau horaire et la période de la saison, il faut se fixer un ou

plusieurs thèmes, les expliquer clairement au début, agencer les exercices et leur minutage pour se

donner une chance de parvenir à quelque chose, à un résultat.

• Ainsi, il est fréquent qu’un exercice ne se déroule pas aussi bien qu’espéré. Ne lui accordez pas

plus de temps que prévu, vous risqueriez de finir la séance en queue de poisson. Vous pourrez le

reprendre une autre fois.

• N’oubliez pas non plus d’inclure dans le temps de la séance les minutes d’échauffement et de

récupération consacrées aux étirements.

• Vous insisterez auprès de vos joueurs pour que chaque exercice soit d’abord réalisé

correctement et qu’ensuite ils recherchent son exécution à vitesse de match.

• Profitez de la fraîcheur de début de séance pour introduire des contenus nouveaux.

• Variez les exercices pour le même thème d’un jour sur l’autre afin d’éviter la monotonie.

En revanche ayez quelques exercices-types pour que leur répétition permette une recherche

qualitative : travail de l’adresse, du rebond, des attitudes défensives. Les temps d’application, de mise en place et de rotations peuvent devenir nuisibles à l’efficacité. Il ne s’agit pas de tourner un

exercice pour l’exercice.

• Plus la saison avancera, plus vous consacrerez de temps aux exercices collectifs sans jamais

négliger le travail des fondamentaux individuels.

• Utilisez des groupes de 3 à 5 pour le perfectionnement des fondamentaux et le travail spécifique

par postes de jeu. Si vous n’avez pas d’assistant, veillez à rester “central”.

• Combinez plusieurs fondamentaux même si vous portez votre attention sur 1 en particulier.

• Pour les phases jouées, compétitives ou contrôlées, utilisez votre 5 ou 6 majeur.

• Concentrez vous sur l’attaque un jour, sur la défense un autre.

***L’après séance* :**

Elle peut se réaliser à deux niveaux : soit immédiatement après, soit sur un autre moment.

C’est l’idée de “l’effort plus” qu’il faut inciter ou parfois imposer. Cela peut être le moment de donner un peu plus d’attention à un joueur plus faible ou plus fort, cela doit aider les joueurs à prendre conscience qu’ils peuvent aller un pas plus loin.

On peut se limiter à 5 ou 10 minutes ou plus (une correction, 5 lancers francs réussis

consécutivement, un effort physique ...).

Le coach peut profiter de cet instant pour faire une rapide évaluation de la séance et jeter quelques

remarques par écrit.

**LES MINIMAS DE LA SEANCE**

Il faut savoir s’imposer un certain nombre d’exigences pour chaque séance d’entraînement.

Descendre en deça, c’est prendre le risque de faire “garderie” et de perdre toute crédibilité.

***L’organisation :***

Le coach : en tenue, avec sifflet et chrono, un “mémo” de séance.

Chariot à ballons, bouteilles d’eau ou pipettes, réversibles.

Matériel : ballon pour 2, balises, 4 panneaux.

Gymnase propre et silencieux.

***La conduite du groupe :***

Rassemblement dans le rond central au moins au début et à la fin de la séance.

Pauses boisson décidées et minutées par le coach.

Regroupement en courant.

Encouragements collectifs pour joueur en retard ou en difficulté.

Un effort ou un exercice collectif de référence pour souder le groupe.

1 pensée, 1 remarque, 1 thème de réflexion pour déborder sur la séance.

***Les contenus :***

A chaque fois : Echauffement

Fondamentaux (attitude 1 c 1, attaque et défense, avec et sans ballon)

Adresse (minimum 100 tirs)

Jeu rapide

+ thèmes du jour et de la semaine.

Soyez très rigoureux dans les démonstrations : si vous ne pouvez pas les réaliser, utilisez votre assistant ou vos meilleurs joueurs.

Insistez sur les points de concentration :

ex : pour les fondamentaux, finir son geste de tir

pour l’attaque, premier regard au cercle pour 1 c 1 ou passe intérieure

pour la défense, utilisation des bras sur tireur ou sur rebond

Apprendre aux joueurs à regarder, à interpréter une phase de jeu

Apprendre aux joueurs à utiliser une forme de communication sur le terrain (parler, signaux)

***MEMO DE SEANCE***

Date :

Pensée du jour :

**Objectifs** :

en attaque 1 en défense 1 autres points 1

2 2 2

3 3 3

Durée Exercices Consignes

**Bilan - Commentaires** :