



**CAHIER PEDAGOGIQUE**  
**RETOUR AU JEU (U09/U11/U13)**



**LIGUE DES PAYS DE LA LOIRE DE BASKETBALL**  
**COMITE DE BASKETBALL DU MAINE ET LOIRE**

# SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	1
MOTS DES DIRECTEURS TECHNIQUES.....	2
EXTRAIT GUIDE DES SPORTS A REPRISE DIFFEREE.....	2
PROTOCOLE ENTRAÎNEMENT SPORT AMATEUR ET REPRISE D'ACTIVITES VIVRE ENSEMBLE .....	5
FICHES SEANCES U09 .....	8
FICHES SEANCES U11 .....	13
FICHES SEANCES U13 .....	26
CADRES AYANT COLLABORES AU DOSSIER.....	36

## MOTS DES DIRECTEURS TECHNIQUES

« Comme annoncé lors de ses contacts réguliers avec ses groupements sportifs, le Comité de Basket du Maine et Loire a souhaité rapidement préparer le retour au jeu en adaptant notre pratique aux conditions particulières qui nous sont imposées.

Après plusieurs semaines de travail de la commission technique, des salariés et de notre Service Civique, nous avons le plaisir, en collaboration avec la Ligue des Pays de la Loire, de vous présenter ce cahier pédagogique.

Ce livret s'adresse à vos éducateurs ou entraîneurs, il peut aussi être partagé auprès de vos licenciés qui pourront utiliser ses séances en prenant en compte l'importance d'une reprise progressive et adaptée. Il sera actualisé et complété chaque semaine, et de nouvelles versions vous seront proposées sur le site du Comité et de la Ligue.

Nous remercions les éducateurs des différents groupements sportifs et les membres de la commission médicale qui nous ont accompagné pour vous proposer ce contenu. Vous souhaitant une bonne lecture et une bonne reprise, nous restons à votre disposition pour échanger sur ce programme du RETOUR AU JEU. »

**Delphine PASTEAU**

**Directrice Technique Comité de Basketball du Maine et Loire**

« La Ligue des Pays de la Loire de Basketball et son Equipe Technique Régionale, en liaison avec le Comité de Basketball du Maine et Loire vous propose une série d'entraînements « spécial déconfinement ». Le Ligue visera à créer des séances dans les catégories U15 et U18, le comité Maine et Loire pour les catégories inférieures.

Notre objectif est de donner des moyens aux entraîneurs de club, mais aussi aux joueurs qui souhaitent s'entraîner seuls, afin qu'ils puissent mettre en place des séances d'entraînement adaptées à la situation sanitaire actuelle.

Nous devons aussi vous sensibiliser sur le fait que la reprise d'activité après une période où celle-ci a été limitée voire inexistante doit être progressive et adaptée. C'est pourquoi nous vous encourageons à la fois à surveiller votre reprise d'activité mais peut être aussi à l'accompagner avec l'aide de votre médecin de famille.

Ces séances sont regroupées en 3 niveaux :

- Niveau initié qui correspond à un niveau plutôt départemental
- Niveau confirmé qui correspond à un niveau plutôt régional
- Niveau expert qui correspond à un niveau plutôt national

Ces niveaux sont indiqués à titre d'information et de guide afin que vous puissiez profiter au mieux de ces séances.

Nous remercions les entraîneurs des Pôles Espoirs de la Ligue et Justine Goudounèche pour leur investissement. Bonne reprise ... progressive et adaptée ! »

**Thierry MOULLEC**

**Directeur Technique Ligue Pays de la Loire de Basketball**

### PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

## BASKETBALL

FICHE ELABOREE EN COLLABORATION AVEC LA FEDERATION FRANCAISE DE BASKETBALL

Avertissement : Toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide.

### LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- Jusqu'au 2 juin, les activités autorisées dans la première étape doivent se limiter à une pratique individuelle en extérieur encadrée par un entraîneur diplômé autour de l'ensemble des registres de l'entraînement individuel (physique et technique) et de réathlétisation.

« La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort. » (cf. Page 5 du guide de recommandations sanitaires – ministère des Sports – 11 mai 2020).

### LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Les pratiquants basket, jeunes et seniors,
- Les enfants scolarisés et ceux bénéficiant d'un mode d'accueil,
- L'encadrement diplômé.

### LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Espace et terrain de plein air (L'utilisation de ces espaces peut être soumise à l'autorisation préalable des autorités locales pour ceux relevant du domaine public).

### LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

#### Séance en extérieur et/ou sur terrain en plein air :

- Dans la limite de 10 personnes maximum encadrement compris. Limitation exigée des mouvements de 10 personnes (éviter les croisements, flécher les déplacements, les vestiaires sont fermés)
- Distance minimale de 4m<sup>2</sup> en statique, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant à observer entre les personnes (joueur et entraîneur).
- Port du masque pour l'entraîneur

Les joueurs arrivent sans accompagnateur sur le terrain, en tenue et doivent amener leur propre gel hydroalcoolique, leur boisson (identifiée) et laisser leur serviette dans leur sac.

• **Désignation d'un manager Covid-19** chargé, auprès des encadrants et des joueurs, de la communication et de l'application :

- Des recommandations sanitaires et médicales,
- Des mesures barrières,
- Du respect de la distanciation physique.
- Lavage des mains systématique (ou friction de gel hydro alcoolique) pour l'entraîneur lorsqu'il change de joueur à entraîner.
- Les ballons sont régulièrement nettoyés avec du gel hydro alcoolique, notamment quand il y a changement de joueur à entraîner.
- L'ensemble des mesures d'aménagement de la pratique (désinfection, nettoyage des surfaces, du matériel pédagogique, sens de circulation, etc.) sont détaillées dans les protocoles fédéraux accessibles sur le site internet fédéral.

LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :

La Fédération propose au Ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

**Pour rappel :**

**ETAPE 1 :**

- Pratique individuelle extérieur encadrée : l'entraînement (physique et technique) et de réathlétisation.

**ETAPE 2 :**

- Pratique du basket en effectif réduit :
  - Formes de jeu sans croisement de joueurs à moins de 2m (contacts proscrits),
  - Privilégier des enchaînements de jeu à 2, 3, 4 joueurs maximum.

**ETAPE 3 :**

- Pratique collective sans mesure de distanciation (retour à la pratique normale des disciplines 5x5 & 3x3).

**En complément, sur l'EFFBB vous trouverez les :**



Annexe 1 -  2020-05-19 FFBB Protocole Haute Perf V2 JCS.pdf

Annexe 2 -  2020-05-28 FFBB Protocole Sport Pro V3 LSD.pdf

Annexe 3 -  2020-05-22 5 BF Protocole Sport Amateur VxE V7.pdf (ci-dessous)

Annexe 4 -  2020-05-22 5 Protocole 2S 2C V2.pdf

## COMED FFBB - Pôle Compétitions et Vivre Ensemble - 20 mai 2020

« Ce protocole ne peut être mis en œuvre qu'en cas d'accord préalable de l'utilisation de l'espace public par la Collectivité Locale, propriétaire de l'équipement sportif. Quoiqu'il en soit un dialogue est à mettre en place entre les différentes parties prenantes de la reprise, propriétaires, clubs, ... ».

---

### 1. Cible

---

- Joueuses engagées dans les championnats NF1, NF2, NF3, Régionaux, Départementaux.
- Joueurs engagés dans les championnats NM2, NM3, Régionaux, Départementaux.
- Pratiquantes et pratiquants d'animations ou d'activités de basket : Mini-basket, Basket Santé, Loisir....
- Pratiquantes et pratiquants des activités mises en place par les structures déconcentrées.

---

### 2. Lieu et accueil des pratiquants et staffs

---

#### Lieux :

- Terrains extérieurs dédiés.
- Accès interdit aux autres personnes que les pratiquants et l'encadrement.
- Entrée et sortie différente (pas de croisement possible d'individus).
- Le sens de circulation, pour éviter tout croisement, doit être visible de tous.
- Assurer la disponibilité et l'accessibilité des installations de lavage des mains, de gels hydroalcooliques, ...
- Les vestiaires sont fermés, les pratiquants et intervenants arrivent en tenue.
- L'accès aux toilettes sera réservé à une personne à la fois.
- Pas de restauration sur place et fermeture des salles de convivialité ou de bien-être.

---

### 3. Protocole sanitaire staff

---

Les activités doivent se limiter à une **pratique individuelle** encadrée par un entraîneur diplômé (d'Etat ou Fédéral) et autour de l'ensemble des registres de l'entraînement individuel (physique et technique) et de réathlétisation.

- Port du masque obligatoire pour le ou les encadrants.
- Distanciation de 5 mètres minimum entre le cadre et les joueurs/pratiquants.
- Le lavage des mains est obligatoire avant et après chaque séance.
- Plan d'occupation du terrain à respecter et à faire respecter.
- Veiller à la bonne hydratation des pratiquants (vigilance particulière pour les plus jeunes et les plus âgés).

Les encadrants en lien avec le manager Covid-19 devront refuser l'accès aux personnes présentant certains de ces symptômes :

- Fièvre,
- Frissons, sensation de chaud/froids,
- Toux,
- Douleur ou gêne à la gorge,
- Difficulté respiratoire au repos ou essoufflement anormal à l'effort,
- Douleur ou gêne thoracique,
- Orteils ou doigts violacés type engelure,
- Diarrhée,
- Maux de tête,
- Courbatures généralisées
- Fatigue majeure,
- Perte de goût ou de l'odorat,
- élévation de la fréquence cardiaque de repos
- Autres : ...

---

#### 4. Protocole sanitaire athlète/pratiquant

---

- Limitation exigée des mouvements de 10 personnes (éviter les croisements, flécher les déplacements, les vestiaires sont fermés)
  - Distance minimale de 4m2 en statique, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant à observer entre les personnes (joueur et entraîneur).
  - Le licencié doit arriver à l'espace sportif avec un masque correctement positionné. Il ne sera enlevé que durant les exercices.
  - Il doit se laver les mains avant et immédiatement après l'entraînement/la séance.
  - Le pratiquant doit posséder à titre personnel une serviette, un gel hydroalcoolique et/ou un savon, une gourde ou bouteille d'eau, ...

---

#### 5. Manager COVID-19 et Référents COVID-19

---

Jusqu'à nouvel ordre, chaque structure fédérale affiliée doit **désigner un Manager COVID-19** connu de tous les entraîneurs, animateurs et encadrants.

Ses missions sont les suivantes :

- Organiser et coordonner les mesures d'hygiène.
- Vérifier que la signalisation pour les déplacements sur le site respecte les directives sanitaires.
- Rappeler l'ensemble des préconisations sanitaires dans l'enceinte sportive.
- Celui-ci peut être appelé par les encadrants pour des informations concernant la santé de ses pratiquants, pour le contenu d'une séance.
- Le manager COVID-19 a toute latitude pour stopper une séquence si les conditions sanitaires ne sont pas respectées.

Les « Managers COVID-19 » ne pouvant être présents sur tous les entraînements ou tous les temps/lieux de pratiques des structures, ils ont toute latitude pour organiser l'action de « Référénts COVID-19 » qui peuvent assurer leurs missions sur un lieu et un laps de temps donné. Le référent COVID 19 intervient sous la responsabilité/coordination du Manager COVID-19.

---

## 6. Protocole organisationnel

---

La séquence d'entraînement requiert :

- 10 personnes maximum (encadrants inclus) sur le terrain - 5 personnes autorisées par demi-terrain réduit avec une zone neutre d'1 mètre de chaque côté de la ligne médiane.
- Port d'un masque obligatoire pour les membres du staff.
- 5 mètres de distance entre l'encadrant et les pratiquants.
- Limitation exigée des mouvements de 10 personnes (éviter les croisements, flécher les déplacements).
- Distance minimale de 4m<sup>2</sup> en statique, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant à observer entre les personnes (joueur et entraîneur).
- Les ballons ou matériels seront numérotés ou marqués d'un signe distinctif facilement reconnaissable afin qu'ils ne soient pas échangés lors d'une séance.
- Chaque joueur doit avoir un ballon et ne l'échanger avec aucun partenaire.
- Désinfection et nettoyage avec gel hydroalcoolique du matériel manipulé avant et après chaque séance. Le savon peut également être utilisé.
- Désinfection et nettoyage avec gel hydroalcoolique du matériel manipulé si changement d'utilisateur. Le savon peut également être utilisé.
- Les contacts physiques ne sont pas permis ; les exercices d'entraînement se dérouleront sans opposition ; il n'y aura pas de défenseur et les autres coéquipiers devront respecter les distances minimales mentionnées.

---

## 7. Contenu

---

La reprise d'activité physique doit être progressive ;

La période de réathlétisation doit être d'environ 4 semaines.

Les entraînements/séances ne doivent pas, dans un 1er temps, dépasser 40mn ;

L'intensité de l'effort ne doit pas dépasser 80% de la fréquence cardiaque maxima ;

Les passes sont interdites sauf auto passes et contre le mur

Travail individuel uniquement :

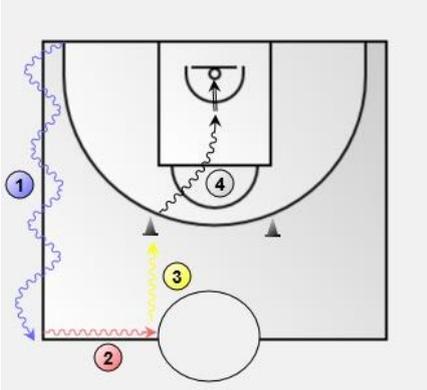
- Préparation physique généralisée
- Appuis, Arrêts, Départs
- Tirs
- Manipulation - dextérité

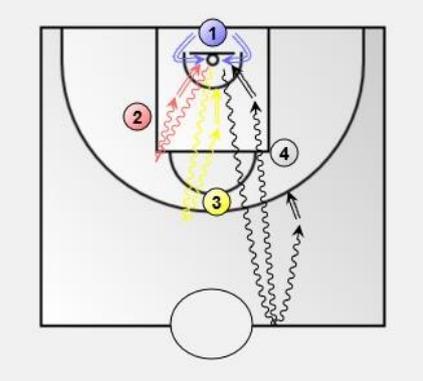


## FICHES SEANCES U09

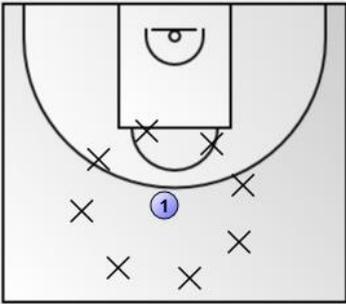
**Attention :** Suite à l'arrêt des championnats, il est nécessaire de considérer cette phase de reprise d'activité comme une phase de réathlétisation.

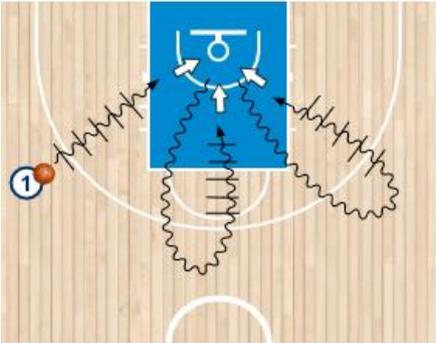
Les entraîneurs doivent prendre en compte qu'il s'agit d'une reprise progressive (équivalent à un début de saison) et les joueurs, en cas de questionnement doivent se rapprocher des entraîneurs ou personnes qualifiées.

<b>EXERCICE N°1</b>	<b>Parcours dribble + appuis</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<p><b>MECANIQUE</b></p> <p>Partie 1 : travail d'appuis sur la ligne, sans changement de main (le joueur changera de main au prochain tour) Augmenter la difficulté du travail d'appuis en fonction du niveau (débutant/confirmé/expert)</p> <p>Partie 2 : travail de dribbles spéciaux</p> <p>Partie 3 : prise de vitesse, et dribble loin du corps en changeant de main (confirmé/expert) ou sans changer de main (débutant). Ralentir face à l'obstacle (confirmé/expert) ou s'arrêter (débutant). Effectuer un changement de main simple face à l'obstacle. Conseils à donner au joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laisser le ballon remonter pour effectuer un changement de main</li> <li>- Passer le dribble en direction du cercle</li> <li>- Avoir le regard sur le cercle</li> </ul> <p>Partie 4 : ré accélérer et effectuer un tir dans la raquette. Variantes : stop tir LF (confirmé/expert), 3 points devant l'obstacle (expert)</p>
	<p><b>EXEMPLES</b></p> <p>Partie 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cloche pied de chaque côté de la ligne</li> <li>- Le joueur dribble en alternant arrêt simultané / arrêt croisé</li> <li>- Le joueur dribble en alternant arrêt simultané / cloche pied gauche / arrêt simultané / cloche pied droit / ...</li> <li>- Le joueur dribble en alternant arrêt alternatif côté droit / arrêt alternatif côté gauche</li> </ul> <p>Partie 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cross simple (débutant)</li> <li>- Dribble + cross (débutant/confirmé)</li> <li>- Entre les jambes sans dribble (débutant/confirmé)</li> <li>- Entre les jambes avec dribble (expert)</li> <li>- Derrière le dos (expert)</li> <li>- Dribble + entre les jambes (confirmé/expert)</li> <li>- Dribble + derrière le dos (confirmé/expert)</li> <li>- Dribble + reverse (confirmé/expert)</li> <li>➔ Finir par un dernier dribble (sur le thème) au coin du rond central pour changer de direction vers le panier</li> </ul> <p>Partie 3 : exemples changement de main simple</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cross simple (débutant)</li> <li>- Repartie même main (débutant)</li> <li>- Entre-les-jambes/derrière le dos/reverse (confirmé/expert)</li> </ul> <p>Partie 4 : exemples tir dans la raquette</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir libre (débutant)</li> <li>- Tir en course simple (confirmé)</li> <li>- Tir en cours complexe (expert) ➔ tir drop, un appui, main opposée...</li> </ul>

<b>EXERCICE N°2</b>	<b>Dribble + tir</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	<p>Partie 1 : Le joueur part sous le cercle. Il effectue 2 tirs tentés (débutant), 2 tirs réussis (confirmé/expert).</p> <p>Partie 2 : Après les 2 tirs, le joueur part en dribble jusqu'au LF et revient vers le panier pour faire un tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre (débutant)</li> <li>- En course simple (confirmé)</li> <li>- En cours complexe (expert)</li> </ul> <p>Le tir doit être tenté (débutant) ou marqué (confirmé/expert) → prendre son rebond et retirer jusqu'à marquer</p> <p>Partie 3 : le joueur repart en dribble jusqu'au 3 points et revient faire un tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre (débutant)</li> <li>- En course ou dans la zone intermédiaire (confirmé)</li> <li>- Dans la zone intermédiaire (expert)</li> </ul> <p>Variante : varier les angles (45°, 0°...)</p> <p>Partie 4 : Le joueur repart en dribble jusqu'au rond central et revient vers le panier pour faire un tir à 3 points (confirmé/expert), ou un tir intermédiaire (confirmé/débutant)</p>
<b>EXERCICE N°3</b>	<b>Dribble + départ</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	<p>Partie 1 : le joueur effectue des changements de direction et de rythme (confirmé/expert) dans un couloir (matérialisé ou non). A chaque changement de direction, il fait :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un changement de main simple (débutant)</li> <li>- Entre les jambes/derrière le dos/reverse (confirmé/expert)</li> </ul> <p>Variante : l'entraîneur ou un autre joueur (le 1 vert) se met sur la ligne médiane et montre des numéros avec sa main. Le joueur doit les annoncer (expert)</p> <p>Partie 2 : le joueur se met en direction du cercle et effectue une auto-passe pour effectuer un arrêt (simultané ou alternatif) face à l'obstacle (devant la ligne à 3 points)</p> <p>Partie C : le joueur effectue un départ en dribble vers le cercle :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croisé (débutant)</li> <li>- Après une feinte de tir/de départ direct (confirmé)</li> <li>- Direct (expert)</li> </ul> <p>Partie 3 : pour finir, le joueur réalise un tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre (débutant)</li> <li>- En course simple ou ligne LF (confirmé)</li> <li>- En course complexe ou ligne LF après step back (expert)</li> </ul>
	<p><b>CONSIGNES TECHNIQUES</b></p> <p>Pour changer de rythme, il faut repousser le dribble loin du corps dans la direction souhaitée.</p> <p>Départ croisé = poser le pied en même temps que la balle. Engager l'épaule opposée au dribble vers l'avant. Passer au plus près de l'obstacle.</p> <p>Feinte = mettre de l'amplitude et « mimer » le geste recherché</p> <p>Départ direct = effectuer un « pré dribble » qui va amener de l'amplitude. Main gauche ou main droite (peu importe le côté du départ)</p>

<b>CONCOURS</b>	<b>Concours freestyle</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<p><b>MECANIQUE</b></p> <p>Un joueur au milieu, les autres sont autour</p> <p>Le joueur du milieu joue sous forme freestyle pendant 1 min</p> <p>Au bout d'une minute, les enfants votent, puis un autre joueur passe</p>
	<p><b>CONSIGNES TECHNIQUES</b></p> <p>Juge à applaudimètre ou au choix du coach</p> <p>Le gagnant est celui qui obtient le plus d'applaudissement</p>

<b>PREPARATION PHYSIQUE GENERALE</b>	
<b>OBJECTIF</b>	<b>Coordination / dissociation</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<p><b>MECANIQUE</b></p> <p>Placer des échelles de rythme ou lattes afin de délimiter des intervalles.</p> <p>Routines d'appuis (monté de genoux, in and out ...) avec ou sans dribbles en fonction des capacités individuelles. Possibilité de rajouter de la manipulation de ballon (autour de la tête, du tronc).</p> <p>Travail de finitions proche du cercle.</p>
	<p><b>VARIANTE</b></p> <p>Possibilité de faire des challenges (temps, score etc).</p>

## EXERCICE DE RESPIRATION



### OBJECTIFS

- Prise de conscience de la respiration
- Retour au calme

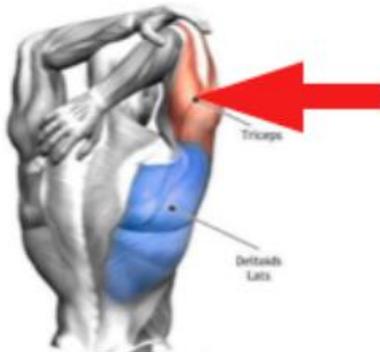
### DEROULEMENT

- Placer sa main droite grande ouverte devant soi
- Puis placer son index gauche en bas du pouce
- Faire le chemin lentement lors de la démonstration (3/5 sec)
- Faire main droite/main gauche en alternance 3 fois
- Inspiration par le nez / Expiration par la bouche

## ROUTINE D'ETIREMENTS APRES L'EFFORT

Il s'agit d'étirements passifs courts, d'une durée de 20 secondes. L'étirement se fait en gagnant progressivement en amplitude sans à-coups, en associant l'expiration. L'étirement doit s'effectuer lentement et sans ressentir de douleur.

1. Triceps brachial : (<https://youtu.be/s3wSgolnzHg>)



2. Ischio-jambiers : (<https://youtu.be/lBfD6qt4dkg>)



3. Adducteurs courts : ([https://youtu.be/jhK61V\\_AMww](https://youtu.be/jhK61V_AMww))



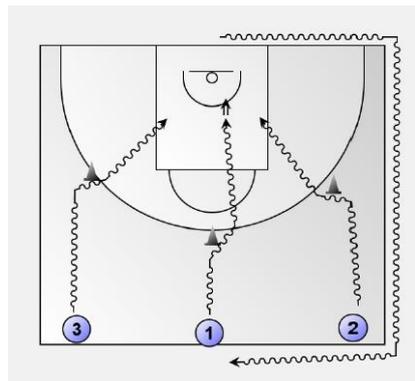
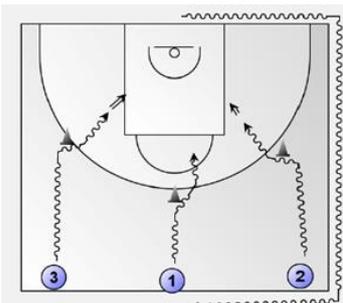


## FICHES SEANCES U11

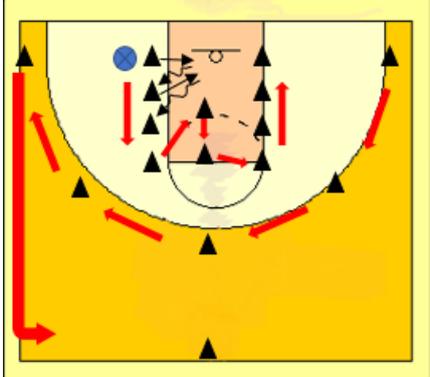
**Attention :** Suite à l'arrêt des championnats, il est nécessaire de considérer cette phase de reprise d'activité comme une phase de réathlétisation.

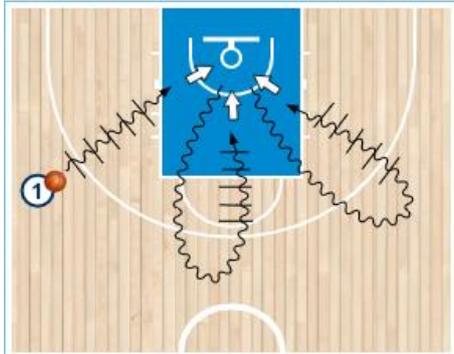
Les entraîneurs doivent prendre en compte qu'il s'agit d'une reprise progressive (équivalent à un début de saison) et les joueurs, en cas de questionnement doivent se rapprocher des entraîneurs ou personnes qualifiées.

## FICHE ENTRAINEMENT N° 1

<b>EXERCICE N°1</b>		<b>Jeu du miroir</b>	
<b>NIVEAU</b>		Tous les niveaux	
		<b>MECANIQUE</b>	
		<p>Un enfant présente un mouvement (numéro 1)                  Les autres enfants le jouent (les croix)                  Puis on passe à un autre enfant                  L'entraîneur termine pour ajouter de la diversité</p>	
		<b>EXEMPLES</b>	
		<p>Passer le ballon dans le dos                  Passer le ballon entre les jambes                  Faire un huit avec le ballon                  Tapoter le ballon du bout des doigts                  Lancer le ballon et le rattraper                  Faire un cross</p>	
<b>EXERCICE N°2</b>		<b>Tirs dans la zone réservée</b>	
<b>THEME</b>	Adresse / Manipulation	<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la qualité du dribble et gestuelle de tir.
<b>NIVEAU</b>		<b>Expert</b>	
		<b>MECANIQUE</b>	
		<p>1 ballon par joueur                  Multiplication des appuis devant la chaise, puis changement de direction pour finir par un tir dans la zone réservée. Prendre son rebond et effectuer un travail d'appuis sur la largeur du terrain pour revenir ligne médiane.                  Marquer 5 paniers sur chaque spot.</p>	
		<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	
		<p>Varié les changements de direction : changement de main, dans le dos, entre les jambes                  Lors du changement de main, le ballon doit passer sous les genoux.                  Varié les finitions de tir dans la zone réservée : tir en suspension, différentes finitions tir en course.                  Travail d'appuis : talons fesses, montées de genoux, course arrière, etc...</p>	
<b>EXERCICE N°3</b>		<b>Tirs intermédiaires</b>	
<b>THEME</b>	Adresse / Manipulation	<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la qualité du dribble et gestuelle de tir.
<b>NIVEAU</b>		<b>Expert</b>	
		<b>MECANIQUE</b>	
		<p>1 ballon par joueur                  Multiplication des appuis devant la chaise, puis effectuer un double changement de direction pour finir par un tir intermédiaire. Prendre son rebond et effectuer un travail d'appuis sur la largeur du terrain pour revenir ligne médiane.                  Shooter 10 fois sur chaque spot.</p>	

	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>
	<p>Variation des changements de direction : changement de main, dans le dos, entre les jambes</p> <p>Lors du changement de main, le ballon doit passer sous les genoux.</p> <p>Fin de tir : tir en extension ou en suspension</p> <p>Travail d'appui : talons fesses, montées de genoux, course arrière, etc...</p>

<b>CONCOURS</b>	<b>Tour du monde en 80 pts</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
<b>TEMPS</b>	<b>10 minutes</b>
<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la qualité d'adresse et de la gestuelle de tir.
	<b>MECANIQUE</b>
	<p>1 ballon par joueur</p> <p>16 spots de tir délimités par les lignes du terrain de basket.</p> <p>Sur chaque spot, effectuer un premier tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si celui-ci est réussi passer au spot suivant</li> <li>• Si celui-ci est raté, retenter un second tir sur le même spot après récupération du rebond</li> </ul> <p>Lorsque le panier est marqué au premier tir, le joueur marque 5 points. Au second tir le joueur marque 3 points et au troisième tir 1 point. Si le joueur rate ses trois premiers tirs, il passe au second spot sans marquer de points.</p> <p>Objectif marquer un maximum de points sur les 80 possibles.</p>
	<b>CONSEILS TECHNIQUES</b>
	<p>Qualité des appuis.</p> <p>Mettre de la qualité dans les attitudes de flexion et d'extension lors du saut.</p> <p>Mettre de la qualité dans la gestuelle de tir.</p> <p>Gagner les abdos et mettre de la hauteur sur les sauts.</p> <p>Protection du ballon sur la montée du tir.</p> <p>Fin de tir avec le poignet et les doigts.</p>

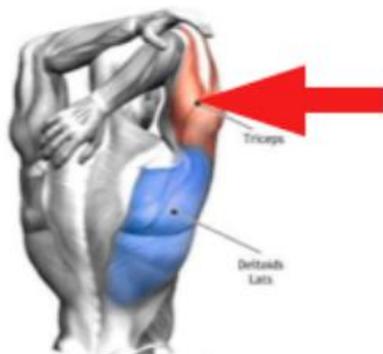
<b>PREPARATION PHYSIQUE GENERALE</b>	
<b>OBJECTIF</b>	<b>Coordination / dissociation</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	<p>Placer des échelles de rythme ou lattes afin de délimiter des intervalles. Routines d'appui (monté de genoux, in and out ...) avec ou sans dribbles en fonction des capacités individuelles. Possibilité de rajouter de la manipulation de ballon (autour de la tête, du tronc)</p> <p>Travail de finitions proche du cercle.</p>
	<b>VARIANTE</b>
	Possibilité de faire des challenges (temps, score etc).

EXERCICE DE RESPIRATION : respiration classique	
Objectifs	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de conscience de la respiration</li> <li>- Retour au calme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé / assis au sol, les jambes croisées ou sur les talons</li> <li>- Les mains posées sur le ventre</li> <li>- Fermer les yeux</li> <li>- Respirer par la bouche en gonflant le ventre</li> <li>- Expirer par le nez bouche fermée</li> <li>- 6 minutes minimum</li> </ul>

### ROUTINE D'ETIREMENTS APRES L'EFFORT

Il s'agit d'étirements passifs courts, d'une durée de 20 secondes. L'étirement se fait en gagnant progressivement en amplitude sans à-coups, en associant l'expiration. L'étirement doit s'effectuer lentement et sans ressentir de douleur.

1. Triceps brachial : (<https://youtu.be/s3wSgolnzHg>)



2. Fléchisseurs de l'avant-bras : (<https://youtu.be/ABhFwTaepno>)



3. Extenseurs de l'avant-bras : (<https://youtu.be/ABhFwTaepno>)



4. Ischio-jambiers : (<https://youtu.be/IBfD6qt4dkg>)



5. Mollet : soléaire (<https://youtu.be/XMXIUIH3Dg0>)



6. Adducteurs courts : ([https://youtu.be/jhK61V\\_AMww](https://youtu.be/jhK61V_AMww))



7. Fessiers : (<https://youtu.be/pHHqjiNvbM8>)

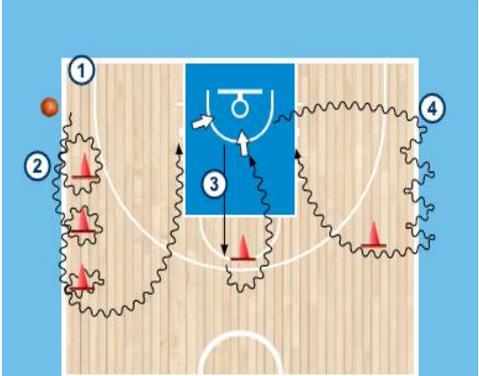


## FICHE ENTRAINEMENT N° 2

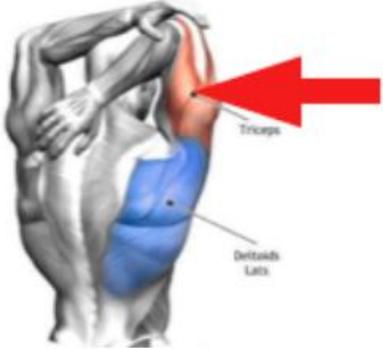
<b>EXERCICE N°1</b>			
<b>THEME</b>	Manipulation	<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la qualité du dribble
<b>NIVEAU</b>		<b>Expert</b>	
		<b>MECANIQUE</b>	
		<p>1 ou 2 ballons par joueur</p> <p>1<sup>ère</sup> série de 4 ateliers de dribble sur place. 2min par atelier</p> <p>Partie 1 : dribbler avec un ballon, tout en gardant un ballon de baudruche vivant (il ne doit pas toucher le sol)</p> <p>Partie 2 : 3 cerceaux face au joueur. Dribbler successivement dans chaque cerceau, aller-retour, puis changer de main.</p> <p>Partie 3 : Avec une balle de tennis. Dribbler, lancer la balle et la réceptionner</p> <p>Partie 4 : Décrier un carré, 2 ballons en main. Effectuer des dribbles simultanés.</p>	
		<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	
		<p>Dissocier le regard du ballon.</p> <p>Vitesse d'exécution du dribble.</p> <p>Vigilance sur la fréquence et la hauteur du dribble.</p> <p>Attitude fléchie du joueur.</p>	
<b>EXERCICE N°2</b>		<b>Tirs intermédiaires</b>	
<b>THEME</b>	Manipulation	<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la qualité du dribble
<b>NIVEAU</b>		<b>Expert</b>	
		<b>MECANIQUE</b>	
		<p>1 ballon par joueur</p> <p>2<sup>ème</sup> série de 4 ateliers de dribble. 2min par atelier</p> <p>Travail des appuis en dribblant</p> <p>Partie 1 : Echelle de rythme : pieds joints-pieds écartés tout en dribblant. Le faire en avant et en arrière.</p> <p>Partie 2 : Dribble de recul (à effectuer sur le 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> plot), puis tir</p> <p>Partie 3 : Echelle de rythme : A droite de l'échelle, mettre le pied gauche dedans, puis dehors, puis dedans, etc.</p> <p>Partie 4 : dribbler sur la ligne de touche. Appuis successivement devant la ligne, puis derrière la ligne.</p>	
		<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	
		<p>Dissocier le regard du ballon.</p> <p>Vitesse d'exécution du dribble.</p> <p>Vigilance sur la fréquence et la hauteur du dribble.</p> <p>Attitude fléchie du joueur</p>	

EXERCICE N°3			
<b>THEME</b>	Manipulation	<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la qualité du dribble
<b>NIVEAU</b>		<b>Expert</b>	
		<b>MECANIQUE</b>	
			<p>2 ballons par joueur</p> <p>Travail sur la largeur du terrain. Effectuer plusieurs allers-retours pour chaque geste.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbles simultanés</li> <li>- Dribbles alternatifs</li> <li>- Avancer en dribblant, poser un genou au sol pendant 2-3 secondes puis repartir</li> <li>- Avancer sur 4m, effectuer en arrêt simultané (en conservant le dribble), reculer sur 2m, arrêt, puis repartir à nouveau vers l'avant.</li> <li>- Même chose, mais poser deux appuis au sol sans faire d'arrêt pour changer de direction</li> <li>- Même chose, mais ne poser qu'un appui au sol pour changer de direction</li> <li>- Alternier entre dribbles à la taille, dribble au niveau des épaules, dribbles au niveau des genoux</li> </ul>
		<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	
			<p>Dissocier le regard du ballon</p> <p>Ne pas forcément aller vite, mais prioriser la qualité d'exécution.</p>

CONCOURS		Tirs intermédiaires	
<b>NIVEAU</b>		<b>Expert</b>	
		<b>MECANIQUE</b>	
			<p>1 ballon par joueur</p> <p>2 joueurs partent simultanément (1 à droite, l'autre à gauche).</p> <p>Contourner les plots en dribble, puis aller vers le plot rouge et changer de direction.</p> <p>Finir par un tir en dehors de la zone réservée.</p> <p>1<sup>er</sup> joueur qui marque remporte le point.</p> <p>Premier joueur à 10 points.</p>
		<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	
			<p>Slalom :</p> <p>Contourner les plots en changeant de main à chaque fois</p> <p>Rester toujours sur la même main</p> <p>Devant le plot rouge :</p> <p>Varié les changements de direction (dans le dos, entre les jambes, reverse, changement de main)</p>

PREPARATION PHYSIQUE GENERALE	
<b>OBJECTIF</b>	<b>Motricité</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	<p>Circuit de motricité.</p> <p>Partie 1 : Sauts sur place, bras au dessus de la tête</p> <p>Partie 2 : récupérer le ballon + travail d'appuis autour des plots en dribble + tir</p> <p>Partie 3 : Poser le ballon au sol. En gainage avancer en faisant rouler le ballon au sol. Arriver au plot : dribble + tir en course</p> <p>Partie 4 : Travail de foulées bondissantes latérales sur la ligne de touche + tir en course</p>
	<b>VARIANTE</b>
	<p>Partie 2 : travail de dribble aux plots</p> <p>Partie 3 : Modifier le gainage (sur le dos)</p> <p>Partie 4 : En arrière</p>

EXERCICE DE RESPIRATION : le gâteau d'anniversaire	
<b>Objectifs</b>	<b>Déroulement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de conscience de la respiration</li> <li>- Relaxation</li> <li>- Imagerie Mentale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout, tendre une main devant soi et imaginer qu'il y a un gâteau d'anniversaire dans la main</li> <li>- L'idée c'est de prendre une grande inspiration et de souffler doucement sur la bougie sans l'éteindre</li> <li>- Répéter les respirations en fonction de son âge</li> </ul>

ROUTINE D'ETIREMENTS APRES L'EFFORT	
<p>Il s'agit d'étirements passifs courts, d'une durée de 20 secondes. L'étirement se fait en gagnant progressivement en amplitude sans à-coups, en associant l'expiration. L'étirement doit s'effectuer lentement et sans ressentir de douleur.</p>	
<p>1. Triceps brachial: (<a href="https://youtu.be/s3wSgolnzHg">https://youtu.be/s3wSgolnzHg</a>)</p> 	<p>2. Fléchisseurs de l'avant-bras : (<a href="https://youtu.be/ABhFwTaepno">https://youtu.be/ABhFwTaepno</a>)</p> 

3. Extenseurs de l'avant-bras :  
(<https://youtu.be/ABhFwTaepno>)



4. Ischio-jambiers : (<https://youtu.be/lBfD6qt4dkg>)



5. Mollet : soléaire (<https://youtu.be/XMXIUIH3Dg0>)



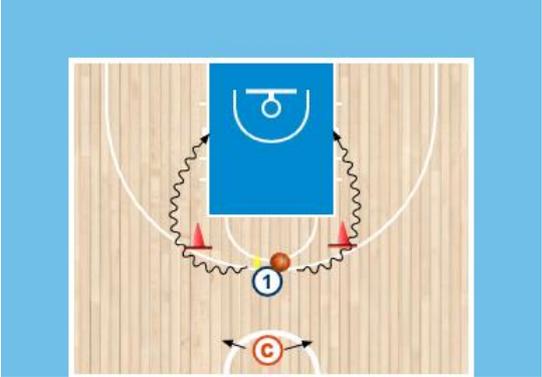
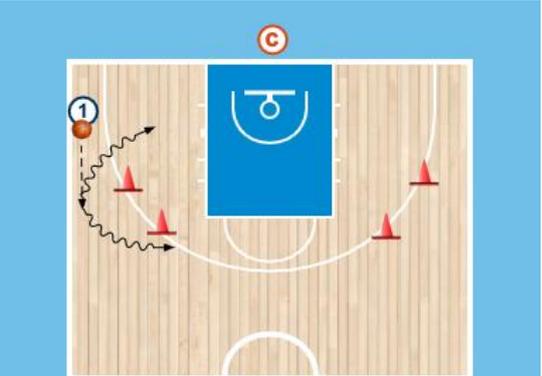
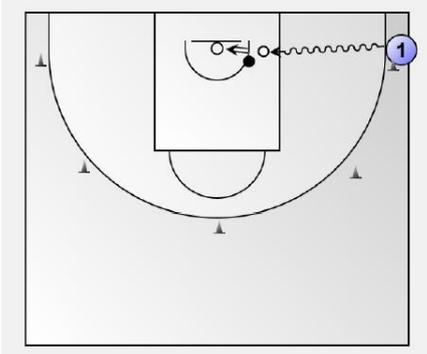
6. Adducteurs courts : ([https://youtu.be/jhK61V\\_AMww](https://youtu.be/jhK61V_AMww))



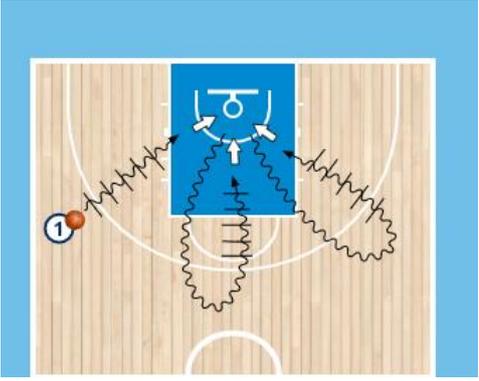
7. Fessiers : (<https://youtu.be/pHHqjiNvbM8>)



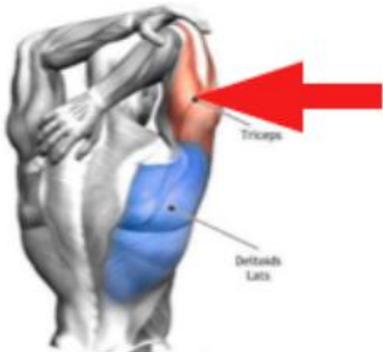
## FICHE ENTRAINEMENT N° 3

<b>EXERCICE N°1</b>			
<b>THEME</b>	Réactivité et travail technique U11-U13	<b>OBJECTIF</b>	Réactivité et départ en dribble
<b>NIVEAU</b>	Tous les niveaux		
		<b>MECANIQUE</b>	
		<p>Le joueur dribble d'une main et lance en l'air une balle de tennis sur l'autre main C donne une information (droite ou gauche / 1 ou 2 / couleur) Le joueur doit partir côté correspondant à l'info donnée. Travail de dextérité si besoin de changer de main par rapport à la direction donnée. Pour débutant, enlever la balle de tennis. Termine pour ajouter de la diversité</p>	
		<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	
		<p>Etre fléchi Engager son épaule vers l'avant Regard sur le cercle</p>	
<b>EXERCICE N°2</b>			
<b>THEME</b>	Réactivité et travail technique U11-U13	<b>OBJECTIF</b>	Réactivité et départ en dribble
<b>NIVEAU</b>	Confirmé, expert		
		<b>MECANIQUE</b>	
		<p>Auto passe du joueur à hauteur des plots + arrêt simultané. C donne une information (droite ou gauche / 1 ou 2 / couleur) Le joueur doit partir du côté correspondant à l'info donnée. Départ en dribble direct / croisé</p>	
		<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	
		<p>Etre fléchi Poser le dribble en même temps que le pied Engager son épaule vers l'avant Regard sur le cercle</p>	
<b>EXERCICE N°3</b>		<b>Tirs intermédiaires</b>	
<b>THEME</b>	Appuis dans le tir en course	<b>OBJECTIF</b>	Apprentissage tir en course
<b>NIVEAU</b>	Expert		
		<b>MECANIQUE</b>	
		<p>Utiliser plusieurs dribble pour effectuer son tir en course. Mise en situation sur 5 angles différents.</p>	
		<p>Marquer 15 tirs en course sur chaque plot. Ne pas se tromper sur la pose des appuis.</p>	

<b>CONCOURS : Construction pyramidale à la Hâte</b>			
<b>THEME</b>	Concours et Challenges Individuels	<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la vitesse de course et de la vitesse de tir
<b>NIVEAU</b>	<b>Confirmé</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>5 minutes</b>		
		<p><b>MECANIQUE</b></p> <p>1 ballon par joueur et un chronomètre Le but du jeu est d'effectuer les neuf tirs le plus vite possible. Départ du milieu de terrain avec ballon. Le joueur effectue dans l'ordre les 9 tirs suivants en changeant de panier entre chaque tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir en Course</li> <li>- Tir Mi-Distance</li> <li>- Tir à 3 Pts</li> <li>- Tir du Milieu de Terrain</li> <li>- Lancer-Franc</li> <li>- Tir du Milieu de Terrain</li> <li>- Tir à 3 Pts</li> <li>- Tir Mi-Distance</li> <li>- Tir en Course</li> </ul> <p>Arrivée en driblant au milieu de terrain. Chaque panier marqué enlève 5 secondes sur le chrono final du joueur.</p>	
		<p><b>CONSEILS TECHNIQUES</b></p> <p>Qualité de la course du joueur. Dribble de Contre-Attaque. Qualité de l'arrêt et préservation de la vitesse lors du saut. Mettre de la qualité dans les attitudes de flexion et d'extension lors du saut. Mettre de la qualité dans la gestuelle de tir. Gainer les abdos et mettre de la hauteur sur les sauts. Protection du ballon sur la montée du tir. Finition avec le poignet et les doigts. Anticipation du rebond.</p>	

PREPARATION PHYSIQUE GENERALE	
<b>OBJECTIF</b>	<b>Coordination / dissociation</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	Placer des échelles de rythme ou lattes afin de délimiter des intervalles. Routines d'appuis (monté de genoux, in and out ...) avec ou sans dribbles en fonction des capacités individuelles. Possibilité de rajouter de la manipulation de ballon (autour de la tête, du tronc) Travail de finitions proche du cercle.
	<b>VARIANTE</b>
	Possibilité de faire des challenges (temps, score etc).

EXERCICE DE RESPIRATION : respiration ludique de l'éléphant	
<b>Objectifs</b>	<b>Déroulement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de conscience de la respiration</li> <li>- Retour au calme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'enfant reste debout en écartant les pieds</li> <li>- Il place ses bras devant lui et pose ses paumes de main au sol</li> <li>- Il doit ensuite respirer par le nez tout en remontant les bras au-dessus de la tête (comme la trompe de l'éléphant)</li> <li>- Lorsqu'il redescend il expire par la bouche et se repositionne comme au départ.</li> <li>- 3/5 Répétitions</li> <li>- 5 secondes par inspiration / expiration</li> </ul>

ROUTINE D'ETIREMENTS APRES L'EFFORT	
Il s'agit d'étirements passifs courts, d'une durée de 20 secondes. L'étirement se fait en gagnant progressivement en amplitude sans à-coups, en associant l'expiration. L'étirement doit s'effectuer lentement et sans ressentir de douleur.	
<p>1. Triceps brachial : (<a href="https://youtu.be/s3wSgolzHg">https://youtu.be/s3wSgolzHg</a>)</p> 	<p>2. Fléchisseurs de l'avant-bras : (<a href="https://youtu.be/ABhFwTaepno">https://youtu.be/ABhFwTaepno</a>)</p> 

3. Extenseurs de l'avant-bras :  
(<https://youtu.be/ABhFwTaepno>)



4. Ischio-jambiers : (<https://youtu.be/IBfD6qt4dkg>)



5. Mollet : soléaire (<https://youtu.be/XMXIUIH3Dg0>)



6. Adducteurs courts : ([https://youtu.be/jhK61V\\_AMww](https://youtu.be/jhK61V_AMww))



7. Fessiers : (<https://youtu.be/pHHqjjNvbM8>)





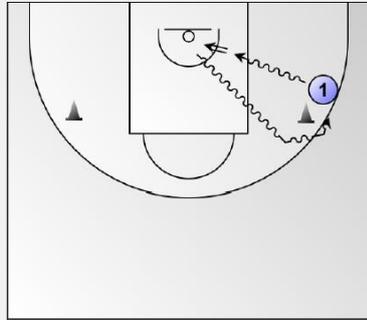
## FICHES SEANCES U13

**Attention :** Suite à l'arrêt des championnats, il est nécessaire de considérer cette phase de reprise d'activité comme une phase de réathlétisation.

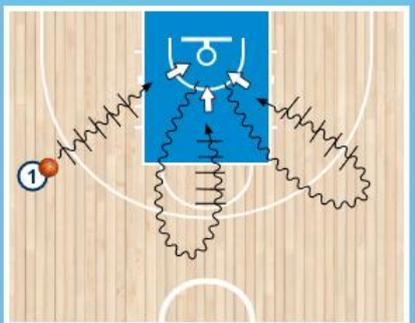
Les entraîneurs doivent prendre en compte qu'il s'agit d'une reprise progressive (équivalent à un début de saison) et les joueurs, en cas de questionnement doivent se rapprocher des entraîneurs ou personnes qualifiées.

## FICHE ENTRAINEMENT N° 1

<b>EXERCICE N°1</b>	<b>1x1 appuis/départ</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Débutant à confirmé</b>
<b>OBJECTIFS</b>	<p>Le travail des départs directs et croisés est appris. L'objectif ici est de vite réagir avec un travail d'appui équilibré et une prise d'information (en temps normal cet exercice se réalise face à un défenseur qui prend un petit retard en se décalant d'un côté dans le couloir de jeu direct, l'attaquant doit alors prendre l'information pour déclencher le départ le plus approprié à la situation...) Ici l'info sera donnée par la coach (signal de la main).</p>
	<b>MECANIQUE</b>
	<p>1 Ballon par joueur (jusqu'à 4 joueurs / 2 par 1/4 de terrain)          Le joueur se place dos au panier dans un couloir de jeu (déterminé par un plot)          Au signal du coach, il pivote au choix et le coach lui donne un départ à effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Main ouverte = départ croisé</li> <li>- Poing fermé = départ direct</li> </ul> <p>Après avoir attaqué le panier, le joueur prend son rebond et revient sur son 1/4 de terrain en contournant le joueur 1</p>
	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>
	<p>Avoir une attitude équilibrée (fléchie pour être prêt à réagir) et dynamique sur le pivoté. Porter le regard vers le cercle. Attaquer le cercle avec un premier appui profond au minimum au niveau du plot (ligne des 3 points). Le premier dribble doit être profond et bas (protection du dribble sur le départ). Gérer l'approche du cercle pour effectuer un tir en course (45°, lay up...)</p>
	<b>VARIANTES</b>
	<p>Les joueurs 1-3 et 2-4 changent de côté          Possibilité de limiter le dribble pour attaquer le cercle (2 ou 3)          Le joueur peut s'envoyer la balle (avec effet rétro) et choisir son pivot (engager/effacer)          Le coach peut donner des consignes sur le pivoté à effectuer avant l'attaque du cercle.          Possibilité de mettre un petit challenge entre joueur en insistant sur la qualité du départ (car il n'y a pas de défenseur).          Possibilité de retravailler face au cercle afin de revoir les consignes techniques des départs si besoin.</p>

<b>EXERCICE N°2</b>		<b>Départ en dribble</b>	
<b>NIVEAU</b>		<b>Débutant</b>	
<b>OBJECTIFS</b>		Apprentissage des départs en dribble (croisé et direct)	
	<b>MECANIQUE</b>		
	<p>1 Ballon Par Joueur (jusqu'à 3 joueurs par 1/2 terrain)</p> <p>Les joueurs passent les uns après les autres de façon à ne pas entrer en contact. Le joueur est face à 2 petits plots (qui déterminent les appuis du défenseur si je suis agressif balle en main afin de rapprocher le défenseur)</p> <p>Attitude fléchie et dynamique</p> <p>Réaliser 5 départs en dribble en attaquant le cercle pour une finition sur un tir en course</p>		
	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>		
	<p>Avoir une attitude équilibrée (fléchie pour être prêt à réagir) Porter le regard vers le cercle pour l'approche et la finition du tir en course</p> <p>Attaquer le cercle avec un premier appui profond au minimum au niveau de la ligne de plot (ligne d'appui du défenseur). Le premier dribble doit être profond et bas (protection du dribble sur le départ)</p> <p>Gérer l'approche du cercle pour effectuer un tir en course (45° ou lay up...)</p> <p>Je peux ajouter une feinte dans mon enchaînement pour être plus réactif : feinte de tir, départ direct, feinte départ direct, départ croisé (notion d'appui dynamique aiguillage...)</p>		
	<b>VARIANTES</b>		
<p>Les joueurs 1,2,3 changent de plot après avoir effectué 5 départs</p> <p>Le coach impose un type de départ afin de les passer tous en revue et permette au joueur d'identifier à la fois son point fort et ses difficultés</p> <p>Possibilité de limiter le nombre de dribble pour attaquer le cercle (2 ou 3)</p> <p>Le joueur peut partir de côté afin de pivoter "effacer ou engager" avant le départ (cela permet de faire le lien entre la prise de balle lors du démarquage et les choix de départ : notion d'anticipation)</p>			
<b>EXERCICE N°3</b>			
<b>THEME</b>	Appuis dans le tir	<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la finition
<b>NIVEAU</b>		<b>Confirmé</b>	
	<b>MECANIQUE</b>		
	<p>Faire un maximum de tir en course en 3 min.</p> <p>Après chaque rebond, contourner le plot puis tirer à nouveau</p> <p>Plusieurs manches :</p> <p>Le plus grand nombre à droite</p> <p>Le plus grand nombre à gauche</p> <p>La plus grande série à droite</p> <p>La plus grande série à gauche</p> <p>On peut aussi travailler avec les différentes finitions du tir en course (lay up, lay back, power, etc.)</p>		
	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>		
	<p>Vitesse d'exécution.</p> <p>Regard vers la cible dès que le plot est franchi.</p>		

<b>CONCOURS</b>	<b>Enchaînement de dribble + tir en course + rebond</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	1 ballon par joueur Le joueur part sous le panier, il contourne le plot pour réaliser un tir en course. Après chaque tir, il doit retourner faire le tour du plot L'ordre des tirs est imposé : 1- tir en course à droite 2- tir en course dans l'axe (lay up) 3- tir en course à gauche
	<b>OBJECTIF</b>
	Le Challenge se réalise sur 1 minute. L'objectif étant de marquer un maximum de panier.
	<b>VARIANTES</b>
	Pour valoriser la notion de série, on peut compter les points d'une façon différente : 1 point le 1er tir réussi et valeur du précédent +1 à chaque fois que je marque à la suite. Exemple 1 point, puis 2 points puis 3 points pour 3 paniers consécutifs (retour à 0 lorsque je manque un tir)

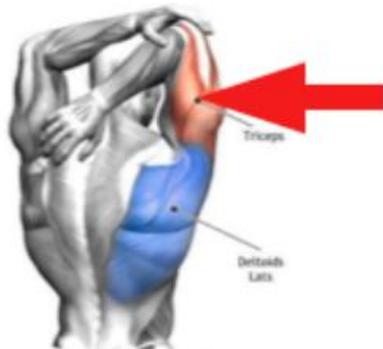
<b>PREPARATION PHYSIQUE GENERALE</b>	
<b>OBJECTIF</b>	<b>Coordination / dissociation</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	Placer des échelles de rythme ou lattes afin de délimiter des intervalles. Routines d'appuis (monté de genoux, in and out ...) avec ou sans dribbles en fonction des capacités individuelles. Possibilité de rajouter de la manipulation de ballon (autour de la tête, du tronc) Travail de finitions proche du cercle.
	<b>VARIANTE</b>
	Possibilité de faire des challenges (temps, score etc).

<b>EXERCICE DE RESPIRATION : respiration profonde</b>	
<b>Objectifs</b>	<b>Déroulement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de conscience de la respiration et sentir la montée et la descente de la poitrine et du ventre</li> <li>- Retour au calme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé / assis au sol, les jambes croisées ou sur les talons</li> <li>- La main droite sur le ventre la main gauche sur la poitrine</li> <li>- Fermer les yeux</li> <li>- Respirer par le nez ou la bouche en gonflant le ventre</li> <li>- Expirer par le nez bouche fermée</li> <li>- 6 minutes minimum</li> </ul> <p>Evolution : Séquencer en 4 temps l'inspiration puis expiration complète.</p>

## ROUTINE D'ETIREMENTS APRES L'EFFORT

Il s'agit d'étirements passifs courts, d'une durée de 20 secondes. L'étirement se fait en gagnant progressivement en amplitude sans à-coups, en associant l'expiration. L'étirement doit s'effectuer lentement et sans ressentir de douleur.

1. Triceps brachial : (<https://youtu.be/s3wSgoinzHg>)



2. Fléchisseurs de l'avant-bras : (<https://youtu.be/ABhFwTaepno>)



3. Extenseurs de l'avant-bras : (<https://youtu.be/ABhFwTaepno>)



4. Ischio-jambiers : (<https://youtu.be/lBfD6qt4dkq>)



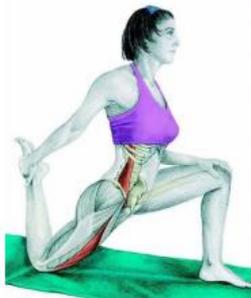
5. Mollet : gastrocnémiens (<https://youtu.be/tdCkh6fyogA>)



6. Mollet : soléaire (<https://youtu.be/XMXIUIH3Dg0>)



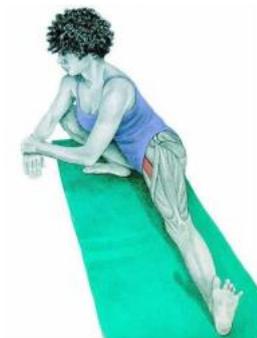
7. Quadriceps : (<https://youtu.be/VzuaSluMpEg>)



8. Psoas : (<https://youtu.be/v0wkomP00ul>)



9. Adducteurs longs :  
([https://youtu.be/jhK61V\\_AMww](https://youtu.be/jhK61V_AMww))



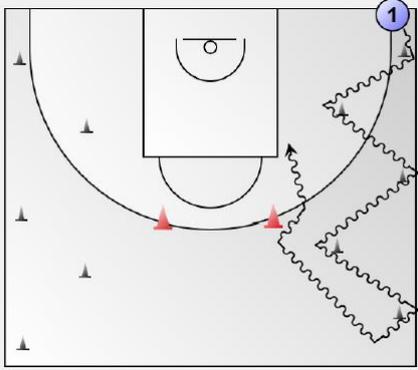
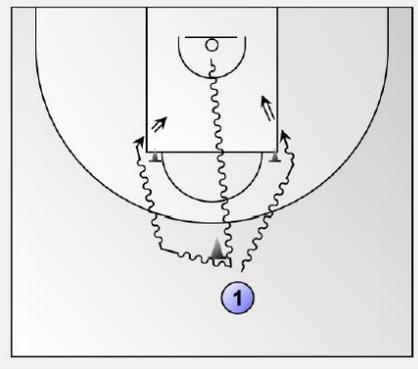
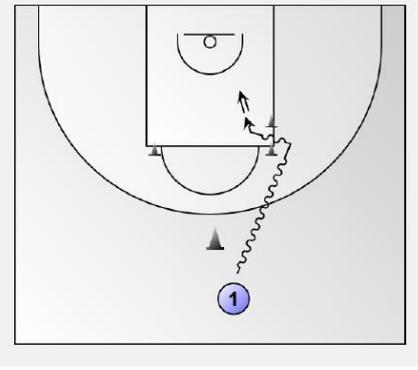
10. Adducteurs courts :  
([https://youtu.be/jhK61V\\_AMww](https://youtu.be/jhK61V_AMww))



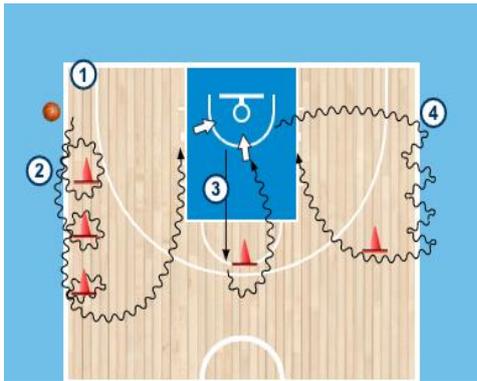
11. Fessiers : (<https://youtu.be/pHHqjjNvbM8>)



## FICHE ENTRAINEMENT N° 2

<b>EXERCICE N°1</b>			
<b>THEME</b>	Aisance balle en main	<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la qualité du dribble
<b>NIVEAU</b>		<b>Confirmé</b>	
		<p style="background-color: #4a7ebb; color: white; margin: 0;"><b>MECANIQUE</b></p> <p>1 ballon par joueur Contourner les plots en dribble, puis aller vers le plot rouge et changer de direction. Finir par un tir en dehors de la zone réservée. Marquer 10 tirs côté droit. Même chose côté gauche</p> <p style="background-color: #4a7ebb; color: white; margin: 0;"><b>CONSIGNES TECHNIQUES</b></p> <p>Slalom : Contourner les plots en changeant de main à chaque fois Rester toujours sur la même main</p> <p>Devant le plot rouge : Varier les changements de direction (dans le dos, entre les jambes, reverse, changement de main)</p>	
<b>EXERCICE N°2</b>			
<b>THEME</b>	Appuis dans le tir	<b>OBJECTIF</b>	Tir
<b>NIVEAU</b>		<b>Confirmé</b>	
		<p style="background-color: #4a7ebb; color: white; margin: 0;"><b>MECANIQUE</b></p> <p>1 ballon par joueur Partir du plot central, aller contourner le plot droit en effectuant un arrêt simultané. Faire la même chose à gauche. Marquer 10 tirs côté droit, 10 tirs côté gauche Même chose mais avec un arrêt alternatif</p> <p style="background-color: #4a7ebb; color: white; margin: 0;"><b>CONSIGNES TECHNIQUES</b></p> <p>Être fléchi au moment de contourner le plot, pour une plus grande vitesse d'exécution dans le tir.</p>	
<b>EXERCICE N°3</b>		<b>Tirs intermédiaires</b>	
<b>THEME</b>	Appuis dans le tir	<b>OBJECTIF</b>	Tir
<b>NIVEAU</b>		<b>Confirmé</b>	
		<p style="background-color: #4a7ebb; color: white; margin: 0;"><b>MECANIQUE</b></p> <p>1 ballon par joueur Contourner le 1<sup>er</sup> plot, puis le 2<sup>e</sup> plot pour prendre un tir dans la raquette. Même chose, 10 tirs marqués après arrêt simultané à droite, puis 10 à gauche. Effectuer la même chose avec un arrêt alternatif. Sur le 2<sup>e</sup> plot, on peut demander un changement de direction différent (entre les jambes, dans le dos, reverse)</p>	

	<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>
	Être fléchi au moment de contourner le plot, pour une plus grande vitesse d'exécution dans le tir.
<b>CONCOURS</b>	<b>Enchaînement d'action tir + rebond (travail d'appuis, de coordination et d'équilibre dans le tir)</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	1 ballon par joueur Le joueur part sous le panier, s'envoie le ballon avec un petit effet rétro (dans la zone restrictive ZR) Il capte son ballon pivote et tir. Si le tir n'est pas marqué, il retente un second tir de l'endroit où il a récupéré le ballon (s'il est proche du panier, sinon il ré-enchaîne en relançant son ballon vers un autre espace dans la ZR)
	<b>OBJECTIF</b>
	Le 1er tir compte 2 points s'il est marqué, le tir après rebond compte 1 point. Le Challenge se réalise sur 1 minute.
	<b>VARIANTE</b>
	Lancer le ballon 1 mètre autour de la ZR.

<b>PREPARATION PHYSIQUE GENERALE</b>	
<b>OBJECTIF</b>	<b>Motricité</b>
<b>NIVEAU</b>	<b>Tous</b>
	<b>MECANIQUE</b>
	Circuit de motricité. Partie 1 : Sauts sur place, bras au dessus de la tête Partie 2 : récupérer le ballon + travail d'appuis autour des plots en dribble + tir Partie 3 : Poser le ballon au sol. En gainage avancer en faisant rouler le ballon au sol. Arriver au plot : dribble + tir en course Partie 4 : Travail de foulées bondissantes latérales sur la ligne de touche + tir en course
	<b>VARIANTE</b>
	Partie 2 : travail de dribble aux plots Partie 3 : Modifier le gainage (sur le dos) Partie 4 : En arrière

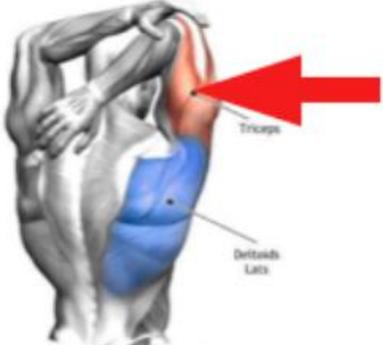
**EXERCICE DE RESPIRATION : visualisation imagerie mentale**

Explication : L'imagerie repose sur le fait que les connexions neuronales au niveau du cerveau sont quasiment les mêmes que la scène soit réelle ou qu'elle soit imaginée (selon certaines conditions). En club, nous pouvons utiliser l'imagerie de confiance, de réussite, de relaxation ou bien de technique.

Objectifs	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"><li>- Consolider et acquérir des gestes techniques</li><li>- Essayer l'imagerie mentale pour des gestes techniques</li><li>- Sur un temps court 8 minutes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En fin de séance, balle en main, les yeux fermés</li><li>- Le coach revient vocalement sur les points techniques, chaque détail, en étant le plus précis possible sur le geste</li><li>- Les joueurs/joueuses s'imaginent en train de réaliser le geste parfait à vitesse réelle en 3 temps que vous dictez : 1/ Juste lui ou elle dans sa salle, sur son terrain, avec son panier préféré 2/ Dans le même endroit mais avec une opposition mais pas de situation d'échec, le geste est toujours « parfait » 3/ Dans un endroit avec beaucoup de bruit ambiant, du public ou le timing au moment de la réalisation du geste technique est important.</li><li>- Effectuer ensuite les 3 temps en maîtrisant la vitesse d'exécution de son geste au ralenti</li><li>- Pendant ce temps d'intervention, les joueurs/joueuses peuvent serrer le ballon, ressentir les rainures du ballon, sentir l'odeur du ballon</li><li>- Répétition du mouvement « parfait »</li></ul>

**ROUTINE D'ETIREMENTS APRES L'EFFORT**

Il s'agit d'étirements passifs courts, d'une durée de 20 secondes. L'étirement se fait en gagnant progressivement en amplitude sans à-coups, en associant l'expiration. L'étirement doit s'effectuer lentement et sans ressentir de douleur.

<p>1. Triceps brachial : (<a href="https://youtu.be/s3wSgolnzHg">https://youtu.be/s3wSgolnzHg</a>)</p> 	<p>2. Fléchisseurs de l'avant-bras : (<a href="https://youtu.be/ABhFwTaepno">https://youtu.be/ABhFwTaepno</a>)</p> 
<p>3. Extenseurs de l'avant-bras : (<a href="https://youtu.be/ABhFwTaepno">https://youtu.be/ABhFwTaepno</a>)</p> 	<p>4. Ischio-jambiers : (<a href="https://youtu.be/IBfD6qt4dkq">https://youtu.be/IBfD6qt4dkq</a>)</p> 

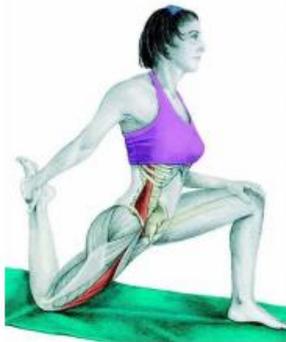
5. Mollet : gastrocnémiens  
(<https://youtu.be/tdCkh6fyogA>)



6. Mollet : soléaire (<https://youtu.be/XMXIUIH3Dg0>)



7. Quadriceps : (<https://youtu.be/VzuaSluMpEg>)



8. Psoas : (<https://youtu.be/v0wkomP00ul>)



9. Adducteurs longs :  
([https://youtu.be/jhK61V\\_AMww](https://youtu.be/jhK61V_AMww))



10. Adducteurs courts : ([https://youtu.be/jhK61V\\_AMww](https://youtu.be/jhK61V_AMww))



11. Fessiers : (<https://youtu.be/pHHqjjNvbM8>)



## CADRES AYANT COLLABORES AU DOSSIER

Cahier rédigé pour le Comité par Alexa SIONNEAU (Service Civique Comité de basketball du Maine et Loire), Nicolas BERGE (CTF Comité de basketball du Maine et Loire) et Delphine PASTEAU (Directrice technique Comité de basketball du Maine et Loire).

<b>Sébastien BONNET</b>		
	Club	Saint Christophe du Bois Précédents : Evre BC, Vihiers Basket, La Séguinière Saint Louis basket, Energie Basket Le May, Cholet Basket
	Diplômes	Entraîneur Région / Diplôme Préparation mentale du sportif et de la performance professionnelle
	Equipes entraînées/coachées	Entraîneur de catégorie U9 à Seniors, Coach U15 Fille et seniors
	Parcours	Evre BC 2019-2020 RM2, Vihiers Basket 2017-2019 RM3/RM2, La Séguinière Saint Louis Basket 2016-2017 Assistant NM3, 2014-2017 U20 Région

<b>Alexis HERVY</b>		
	Club	Etoile Angers Basket
	Rôle	Responsable secteur élite
	Diplôme	DEFB
	Equipe coachée	U18 France
	Parcours	Entraîneur depuis 2001, coach U15 France masculins (ABC, EOSL, EAB) de 2007 à 2009 et de 2014 à 2019, coach seniors masculins EOSL (N2, N3) de 2011 à 2015, employé au club de Pomjeannais de 2007 à 2014.
	Parcours sélection	Assistant sélection 49 masculine (génération 92, 93), coach sélection masculine (génération 94, 95, 98, 00, 02), 2 fois champion de France (génération 94, 00)

<b>Thomas BOULAY</b>		
	Club	ACBB Basket Angers
	Rôle	Salarié responsable technique
	Diplôme	DEFB
	Equipe coachée	Coach de l'équipe RM3 et l'équipe PRF
	Parcours	Entraîneur assistant (NM1-PRO B) à Angers BC49 de 2013 à 2015 Entraîneur coach à Avrillé (NF3) 2015-2016 Salarié à l'ACBB Basket depuis 2009.

### Paul JEANNETEAU

	Club	Chemillé et La Jumelière
	Rôle	Entraîneur et référent technique
	Diplôme	Licence STAPS EM, CQP P1, BAFA
	Equipe coachée	U17 R1

### KOS ANGERS

	Présentation	Cabinet de kinésithérapie et d'ostéopathie du Sport, spécialisé dans la prise en charge des sportifs. Le cabinet est également équipé d'une cabine de Cryothérapie Corps Entier. Les praticiens font partie des staffs médicaux de l'UFAB 49 évoluant en Ligue féminine 2, et de l'EAB évoluant en Nationale 1 masculine.
	Effectifs	Kinésithérapeutes/Ostéopathes : Stéphane RUBIN, Guillaume MARTIN, Geoffray GREAU Kinésithérapeutes : Camille MARQUET, Maël JOUAULT
	Adresse	137, rue Saumuroise 49000 Angers
	Numéro de téléphone	0253571175
	Facebook	KOS Angers

### Jordan FALIGANT

	Club	Andard - Brain (ESAB)
	Rôle	Salarié et responsable technique
	Diplôme	Licence STAPS entrainement sportif, CQP TSRBB, En formation DEFB
	Equipe coachée	U15 Filles région, Séniors gars région
Parcours	2015-2017 : assistant NM1 Angers BC 2017-2018 : assistant NM1 Tarbes 2018-2020 : salarié à Andard et responsable technique du club	

SALARIE



**CLAUDE JULIEN**  
CONSEILLER TECHNIQUE FÉDÉRAL  
ENTRAINEUR DU PÔLE ESPOIR F.

SALARIE



**JOHN ERIC**  
CONSEILLER TECHNIQUE FÉDÉRAL  
ENTRAINEUR DU PÔLE ESPOIR M.

SALARIE



**SABARD JOFFREY**  
CONSEILLER TECHNIQUE FÉDÉRAL  
ENTRAINEUR ADJOINT DU PÔLE ESPOIR F.  
FORMATEUR BPJEPS

SALARIE



**POILANE ANTONIN**  
CONSEILLER TECHNIQUE FÉDÉRAL  
ENTRAINEUR ADJOINT DU PÔLE ESPOIR M.  
FORMATEUR BPJEPS