

STAGE BUSSY BASKET CLUB

Semaine du 2 au 6 juillet 2012

LE PROGRAMME

Par Yahya Cissoko responsable seniors 1 / Entraîneur BEE2

Heures /Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h –12 h	Accueil des stagiaires Programme Semaine. Fondamentaux du tir/ Tir en course (lay up) Tir en suspension Jump shoot Travail sur l'appropriation des gestes techniques	Fondamentaux de la défense Les différentes types de défense H/H Zone Zone Presse Défense combinée	Rebonds Importance du rebond dans le jeu. Les fondamentaux du rebond	Jeu rapide La contre attaque Le jeu de transition Les fondamentaux des passes. Le démarquage simple. Le jeu sans ballon.	Les organisations offensives. Le jeu de lecture
12-14h	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
14h-17h	Travail atelier Répétitions Applications Match	Application Défense et aides Défense sur écran Match et applications	Application Travail sur écran de retard Match et applications	Application du jeu rapide Contraintes et objectifs Match applications	Match Evaluation Semaine
	Objectif : Faire comprendre les enjeux en lien avec une bonne maîtrise des fondamentaux du tir. Poser les contraintes liées à l'apprentissage Aider à la réalisation des gestes techniques	Objectif : Poser les enjeux de l'importance de la défense dans le jeu. Accompagner dans la maîtrise des fondamentaux. Développer la notion de plaisir dans ce secteur de Jeu	Objectif : Faire comprendre les enjeux du rebond (défensif ou/et offensif. Maîtriser les fondamentaux de l'écran de retard. Faire comprendre l'impact de l'aspect psychologique sur le rebond off.	Objectif : La lecture de jeu. La vision. La réduction des risques. La maîtrise technique. La simplicité et efficacité. Les relations de passes ;	Objectif : La dimension collective du Basket. L'évaluation de la semaine. Bilan du stage.