



PÔLES ESPOIRS BASKET-BALL HAUTS-DE-FRANCE

FIL ROUGE SAISON :

Pour un sportif plus responsable

Programme semaine	45	du	04-nov	au	08-nov	2019
U14	<i>Gestuelle de tir et aisance avec la balle (passes et dribbles)</i>					
U15	<i>Mise en situation dans le jeu rapide (contre-attaque uniquement)</i>					
Fil rouge semaine :	<i>Réinvestir les compétences déclenchées : agir sous contrôle</i>					

Lundi matin 04-nov

Pôle Mixte Amiens 08h15-09h45 (TV)	Réintégration de la structure Déverrouillage articulaire
Pôle Mixte Wattignies 09h00-10h30 (RD,NS)	Bilan bobologie vacances Déverrouillage articulaire (mobilisation dans l'amplitude, la tonicité, retrouver des sensations) Transition du travail d'appuis vers le travail aérobie

Lundi soir Fabien - soirée technique Le Cateau

Kiné récup Wattignies	Horaires de passage et sportifs concernés				
Pôle Mixte Amiens 16h45-18h45 (YD)	<table border="1"> <tr> <th>Physique</th> <th>Mental</th> </tr> <tr> <td>30' Activation et protocoles individuels 30' récupération (veinoplus, étirements, automassage, respiration)</td> <td>Temps d'échange avec les coaches (pendant PPQ et adresse) : bilan et enseignements des actions menées durant les vacances</td> </tr> </table>	Physique	Mental	30' Activation et protocoles individuels 30' récupération (veinoplus, étirements, automassage, respiration)	Temps d'échange avec les coaches (pendant PPQ et adresse) : bilan et enseignements des actions menées durant les vacances
Physique	Mental				
30' Activation et protocoles individuels 30' récupération (veinoplus, étirements, automassage, respiration)	Temps d'échange avec les coaches (pendant PPQ et adresse) : bilan et enseignements des actions menées durant les vacances				
Pôle Mixte Wattignies 17h45-19h45 (BB)	<table border="1"> <tr> <th>Tactique</th> <th>Technique</th> </tr> <tr> <td>/</td> <td>30' aisance avec ballon analytique (fab'drill) 30' gestuelle de tir (15' concentration sur la trajectoire - 15' réception tir après déplacement simples : alternatif et simultané)</td> </tr> </table>	Tactique	Technique	/	30' aisance avec ballon analytique (fab'drill) 30' gestuelle de tir (15' concentration sur la trajectoire - 15' réception tir après déplacement simples : alternatif et simultané)
Tactique	Technique				
/	30' aisance avec ballon analytique (fab'drill) 30' gestuelle de tir (15' concentration sur la trajectoire - 15' réception tir après déplacement simples : alternatif et simultané)				

Mardi Soir 05-nov

RDV Cadres Techniques

2ème année Amiens 15h45-17h15 (TV,YD)	1ère année Amiens 16h45-18h15 (TV,YD)	Privilégier les situations avec enchaînement sur 1 traversée de terrain (défendre puis traverser / attaquer puis replier)								
Pôle Filles Wattignies 16h40-18h30 (NS)	Pôle Garçons Wattignies 17h45-19h45 (BB)	<table border="1"> <tr> <th>Physique</th> <th>Mental</th> </tr> <tr> <td>PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux</td> <td>Agir sous contrôle Chaque tir pris avec recherche de trajectoire. Pardonner l'échec, sanctionner l'intention</td> </tr> <tr> <th>Tactique</th> <th>Technique</th> </tr> <tr> <td>Gestion des situations de course poursuite Gestion des situations de 2cl (lien avec aisance pour franchir - aisance pour passer la balle : puissance et précision des passes - gestuelle de tir : tirs en course, stop tir et utilisation de la planche) Gestion des situations 3c2 Gestion des situations 4c3</td> <td>Tir en course (adapter la gestuelle à l'angle d'attaque et la présence défensive) Gestuelle de tir : trajectoire et stop tir (qualité de l'appui + recherche de la planche) Aisance avec ballon (répétition analytique et mise en situation)</td> </tr> </table>	Physique	Mental	PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux	Agir sous contrôle Chaque tir pris avec recherche de trajectoire. Pardonner l'échec, sanctionner l'intention	Tactique	Technique	Gestion des situations de course poursuite Gestion des situations de 2cl (lien avec aisance pour franchir - aisance pour passer la balle : puissance et précision des passes - gestuelle de tir : tirs en course, stop tir et utilisation de la planche) Gestion des situations 3c2 Gestion des situations 4c3	Tir en course (adapter la gestuelle à l'angle d'attaque et la présence défensive) Gestuelle de tir : trajectoire et stop tir (qualité de l'appui + recherche de la planche) Aisance avec ballon (répétition analytique et mise en situation)
Physique	Mental									
PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux	Agir sous contrôle Chaque tir pris avec recherche de trajectoire. Pardonner l'échec, sanctionner l'intention									
Tactique	Technique									
Gestion des situations de course poursuite Gestion des situations de 2cl (lien avec aisance pour franchir - aisance pour passer la balle : puissance et précision des passes - gestuelle de tir : tirs en course, stop tir et utilisation de la planche) Gestion des situations 3c2 Gestion des situations 4c3	Tir en course (adapter la gestuelle à l'angle d'attaque et la présence défensive) Gestuelle de tir : trajectoire et stop tir (qualité de l'appui + recherche de la planche) Aisance avec ballon (répétition analytique et mise en situation)									

Mercredi a-midi 06-nov

Pôle Mixte Amiens 15h30-17h30 (TV,YD)	Le travail d'aisance et de tir vu de façon plus dynamique	Points de vigilance				
Pôle Garçons Wattignies 15h00-17h00 (BB)	Pôle Filles Wattignies 17h00-19h00 (NS)	<table border="1"> <tr> <th>Tactique</th> <th>Mental</th> </tr> <tr> <td>PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux Echauffement aisance dans la passe et tirs en course Jeu de fixation dans les situations de contre attaque: fixer déborder (aisance dans le dribble), fixer passer (aisance dans la passe) fixer = tirer ou fixer-passer-tirer (gestuelle et trajectoire) Réintégrer ces contenus dans un contexte de 5c5 : provoquer le jeu rapide</td> <td>Continuité avec le travail du CIC U14 Transférer la compétence CIC U14 vers les U15 (utilisation des mêmes vidéos)</td> </tr> </table>	Tactique	Mental	PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux Echauffement aisance dans la passe et tirs en course Jeu de fixation dans les situations de contre attaque: fixer déborder (aisance dans le dribble), fixer passer (aisance dans la passe) fixer = tirer ou fixer-passer-tirer (gestuelle et trajectoire) Réintégrer ces contenus dans un contexte de 5c5 : provoquer le jeu rapide	Continuité avec le travail du CIC U14 Transférer la compétence CIC U14 vers les U15 (utilisation des mêmes vidéos)
Tactique	Mental					
PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux Echauffement aisance dans la passe et tirs en course Jeu de fixation dans les situations de contre attaque: fixer déborder (aisance dans le dribble), fixer passer (aisance dans la passe) fixer = tirer ou fixer-passer-tirer (gestuelle et trajectoire) Réintégrer ces contenus dans un contexte de 5c5 : provoquer le jeu rapide	Continuité avec le travail du CIC U14 Transférer la compétence CIC U14 vers les U15 (utilisation des mêmes vidéos)					

Jeudi Matin 07-nov

Pôle Mixte Amiens 08h00-09h30 (YD)	<table border="1"> <tr> <th>Physique</th> <th>Mental</th> </tr> <tr> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table>	Physique	Mental	/	/
Physique	Mental				
/	/				
Pôle Mixte Wattignies 08h15-09h45 (NS,BB)	<table border="1"> <tr> <th>Tactique</th> <th>Technique</th> </tr> <tr> <td>Renforcement musculaire du haut du corps / Mise en place et familiarisation avec les routines individuelles</td> <td>/</td> </tr> </table>	Tactique	Technique	Renforcement musculaire du haut du corps / Mise en place et familiarisation avec les routines individuelles	/
Tactique	Technique				
Renforcement musculaire du haut du corps / Mise en place et familiarisation avec les routines individuelles	/				

Jeudi après-midi Fabien - Paris / direction Technique - Nicolas réunion collège 13h30-14h30

1ère année Amiens 15h45-17h15 (TV,YD)	2ème année Amiens 16h45-18h15 (TV)	<table border="1"> <tr> <th>Physique</th> <th>Mental</th> </tr> <tr> <td>PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux Motricité défensive</td> <td>Agir sous contrôle</td> </tr> <tr> <th>Tactique</th> <th>Technique</th> </tr> <tr> <td>Allier le travail d'adresse et d'aisance au travail défensif</td> <td>Verrouillage au rebond sur porteur de balle + sur non porteur à une passe + sur non porteur à deux passes + sur rotation défensive Défendre le dribble : du bon usage des mains Défendre sur NPB : faire preuve d'ambition sur la ligne de passe</td> </tr> </table>	Physique	Mental	PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux Motricité défensive	Agir sous contrôle	Tactique	Technique	Allier le travail d'adresse et d'aisance au travail défensif	Verrouillage au rebond sur porteur de balle + sur non porteur à une passe + sur non porteur à deux passes + sur rotation défensive Défendre le dribble : du bon usage des mains Défendre sur NPB : faire preuve d'ambition sur la ligne de passe
Physique	Mental									
PPQ : renforcement deltoïdes / dorsaux / pectoraux Motricité défensive	Agir sous contrôle									
Tactique	Technique									
Allier le travail d'adresse et d'aisance au travail défensif	Verrouillage au rebond sur porteur de balle + sur non porteur à une passe + sur non porteur à deux passes + sur rotation défensive Défendre le dribble : du bon usage des mains Défendre sur NPB : faire preuve d'ambition sur la ligne de passe									
Kiné récup Wattignies 18h30-19h30 (VS)	Horaires de passage et sportifs concernés									

Vendredi Matin 08-nov

Pôle Mixte Amiens 10h00-12h00 (TV)	<table border="1"> <tr> <th>Physique</th> <th>Mental</th> </tr> <tr> <td>Activation en deux parties en lien avec le thème de séance: Gainage dynamique/variations des rythmes dans la motricité proposée.</td> <td>Identifier les situations et apporter la réponse adéquate Dissocier actions et résultat</td> </tr> <tr> <th>Tactique</th> <th>Technique</th> </tr> <tr> <td>Enchaînement de situations connues</td> <td>Aisance et adresse : défis</td> </tr> </table>	Physique	Mental	Activation en deux parties en lien avec le thème de séance: Gainage dynamique/variations des rythmes dans la motricité proposée.	Identifier les situations et apporter la réponse adéquate Dissocier actions et résultat	Tactique	Technique	Enchaînement de situations connues	Aisance et adresse : défis
Physique	Mental								
Activation en deux parties en lien avec le thème de séance: Gainage dynamique/variations des rythmes dans la motricité proposée.	Identifier les situations et apporter la réponse adéquate Dissocier actions et résultat								
Tactique	Technique								
Enchaînement de situations connues	Aisance et adresse : défis								
Pôle Mixte Wattignies 10h15-11h45 (BB,NS)									