

PÔLES ESPOIRS BASKET-BALL HAUTS-DE-FRANCE

FIL ROUGE SAISON :

J'accepte l'échec mais je joue pour gagner

Programme semaine 18 du 03-mai au 07-mai 2021

U14
U15

"Put magic in your game"

Fil rouge semaine :

Les deux pôles de la performance sont la souffrance et le plaisir - François DUCASSE

Lundi matin

03-mai

MIM Moi, Ici, Maintenant

| | | |
|---|---|--|
| Kiné récup Wattignies | Vianney présent seulement à partir de 19h (formation) | |
| Pôle Mixte Wattignies 08h30-09h15 (FF) | | Ouverture de cycle 20' - bilan cycle précédent - mars - avril 20' - lancement du cycle mai <i>Vidéo 1 (vidéo initiale) - Vidéo 2 (derrière la facilité)</i> |
| Pôle Mixte Wattignies 09h15-11h00 (RD,NS) | | Affichage Point Fort - point d'évolution 1c0 sur l'enchaînement relancer le jeu, aisance dans le dribble et finition tir en course 1c0 déterminer le range Travail en autonomie |

Lundi soir

| | | |
|--|---|--|
| Kiné récup Wattignies |  | Romain Berthelin |
| Pôle Mixte Amiens 16h45-18h45 (YD) | | L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à un homme mais ce que fait l'homme face à ce qui lui arrive Physique PPQ 20' Mental Arbre de la performance du matin Ecrire son arbre de la performance pour cette séance |
| Pôle Mixte Wattignies 17h45-19h45 (BB) | | Tactique Enchaînement rebond, relance, aisance, finition Technique travail technique d'aisance dans la passe et aisance dans le dribble travail d'appuis dans la finition travail des variétés de lâchers dans la finition <i>Vidéo 3 (Put magic in your game) Vidéo 4(travail d'appuis dans la finition)</i> 30' - Adresse - déterminer le range |

Mardi a-midi

04-mai

| | | |
|---|--|--|
| Pôle Garçons Wattignies 14h15-14h45 Autonomie | Pôle Filles Wattignies 16h45-17h15 Autonomie | Activité connexe : 15' Revoir les vidéos - restituer les mots clés des arbres de performance de la semaine 15' Par groupe de 2 - Décortiquer la vidéo du jour (<i>Vidéo 5 - publiée sur la page facebook</i>) --> Que voyez-vous ? |
| 2ème année Amiens 15h45-17h15 (TV,YD) | 1ère année Amiens 16h45-18h15 (TV,YD) | Situations de 1c1 dans les situations de surnombre, création de surnombre offensif dans le jeu réduit Physique PPQ 20' Mental Avoir les attitudes pour obtenir les aptitudes On gagne avec ses points forts, on gagne en se sentant fort |
| Pôle Filles Wattignies 17h30-19h45 (NS) | Pôle Garçons Wattignies 15h00-17h15 (BB) | Tactique situation de 1c0 - 1c0+1 - 1c1 situation de 2c1 - 3c2 situation de 2c2 et 3c3 en transition situation de 2c2 et 3c3 demi-terrain Technique Répétition analytique - le revers de la médaille 30' répétition de tirs Déterminer son range |

Mercredi a-midi

05-mai

Action de détection complémentaire - Wattignies

| | | |
|---|--|--|
| Pôle Filles Wattignies 17h30-18h30 (NS) | Pôle Garçons Wattignies 16h00-17h00 (BB) | Activité connexe : Préparer la séance du jeudi soir : sur la thématique attaque et défense s'opposent |
| Pôle Mixte Amiens 14h30-16h30 (CF) | | "La distance entre tes rêves et la réalité s'appelle l'action" Tactique 1c1 dans la contre attaque 1c1 dans le jeu de transition - Agressivité instantanée + retrouvée Gestion des duels Le jeu sans ballon pour sanctionner les aides 3c3 et 5c5 Lancers-francs aller, revenir, repartir Points de vigilance <i>Vidéo 6 - basket féminin, basket sans main</i> 20' PPQ (test intégré) 30' Adresse - déterminer son range |

Jeudi Matin

06-mai

| | | |
|--|--|--|
| Pôle Mixte Amiens 08h00-09h30 (YD) | | Hardwork - le revers de la médaille Physique <i>Vidéos 7 et 8</i> 1- Equilibre 2- Motricité 3- Aérobic Mental Se connectera son corps pour ressentir les efforts nécessaires à une reprise efficace. Technique Reprendre les repères techniques liés aux déplacements spécifiques basket. |
|--|--|--|

Jeudi après-midi

| | | |
|---|--|--|
| Pôle Mixte Amiens 15h45-17h15 (YD) | | Attaque et défense s'opposent Physique Pas de PPQ <i>Vidéo 9 - altius, citius, fortius</i> Mental Anticiper l'arbre de la performance de la séance (cf mercredi) Points forts / points d'évolution : se mobiliser |
| Pôle Mixte Wattignies 17h45-19h45 (NS,RD) | | Tactique Technique Défendre les situations de travail de la semaine Situation de tirs et verrouillage rebond |

Kiné récup Wattignies
18h30-19h30
(VS)



Horaires de passage et sportifs concernés

Vendredi Matin

07-mai

| | | |
|---|--|--|
| Pôle Mixte Wattignies 10h15-11h45 (BB,RD) | | Put magic in your game : oser Wattignies Filles <i>Vidéo 10 try fail success do it again, better, faster, higher</i> 30' Point Fort 30' Axe d'évolution 30' 5x5 demi-terrain plots Wattignies Garçons 30' Point Fort 30' Axe d'évolution 30' 5x5 demi-terrainplots |
|---|--|--|