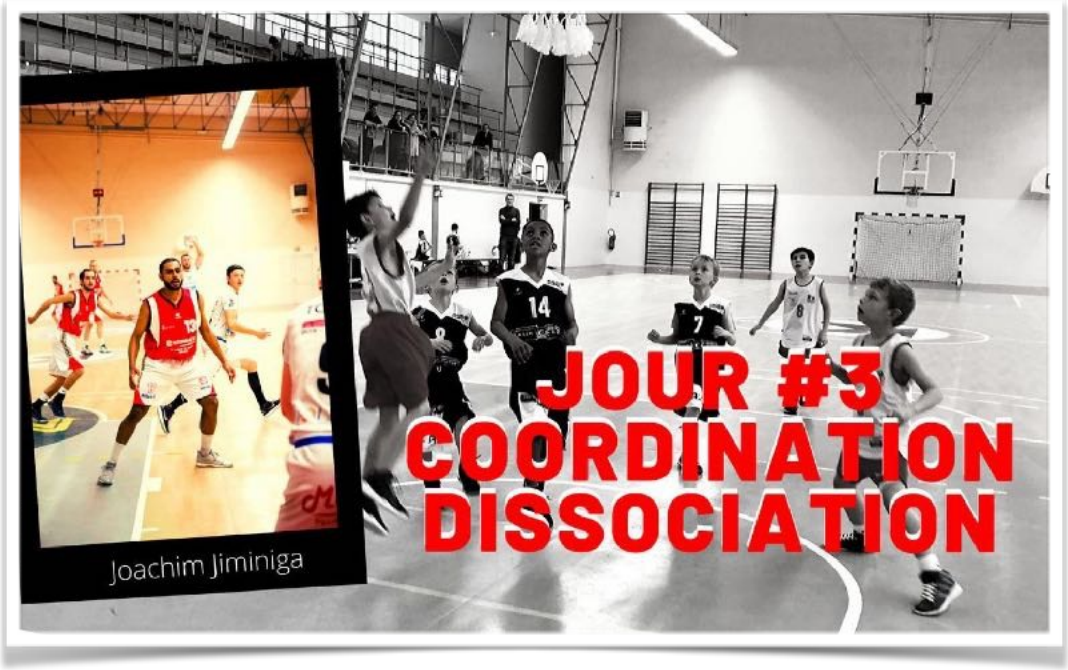
#ONRESTEALAMAISON

15 AVRIL 2020

CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous et bienvenue pour ce troisième jour de stage. Aujourd'hui, nous allons travailler quelque chose d'essentiel : la coordination et plus précisément la dissociation segmentaire.

La **dissociation segmentaire**, qu'est-ce que c'est ? Et bien, pour faire simple, c'est lorsqu'une partie du corps ne fait pas le même mouvement que l'ensemble de ce dernier. Pour nous, au basket, cette notion est omniprésente. Par exemple, lorsque nous dribblons, le bas du corps est dans une action de course et le haut dans une action de dribble. Plus vous allez travailler votre capacité à dissocier vos actions, plus vous réaliserez les gestes avec **efficacité** et plus vous serez **performants**. L'idée est aussi d'automatiser tout cela pour pouvoir se décentrer de son action et observer ce qui se passe sur le terrain : pratique quand on joue avec des partenaires et contre des adversaires !

1

ECHAUFFEMENT

Primordial, indispensable, adapté à son niveau.

2

EXCERCICES

Un seul mot : Les Fondamentaux … alors au boulot :)

3

DETENTE

C'est les vacances, vous avez bien travaillé, on s'étire devant un dessin animé !

Continuer à jouer !
Progresser, évoluer, s'amuser, préparer le retour sur le parquet !

Avancez à votre rythme !
Ne vous blessez pas, respectez les temps donnés.

Adaptez les exercices !
Difficile de trouver des vidéos adaptées, alors faîtes selon votre environnement.

1 Echauffement

Tout d'abord, on va commencer par s'échauffer en faisant un peu de travail de coordination des appuis !

BOOK U13 - Situation n°5 : Coordination des appuis

LIEN : https://youtu.be/Fw8332YgErc

CONSIGNES POUR REALISER LES EXERCICES

Avant de commencer, lisez attentivement les consignes ! Si vous ne comprenez pas l'exercice vous pouvez nous envoyer un message soit par mail contact@bayeux-basket.com soit un message sur la page Facebook du CSB, sur Instagram en commentant l'image du jour ou en laissant un commentaire sur la vidéo sur la chaîne youtube du club.

DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

Elle va dépendre de votre envie, de votre ressenti, surtout n'oubliez pas : arrêtez-vous si vous avez mal.

	Exercices	Temps de Repos	Durée totale
U9/U11	1min	15sec	25min
U13/U15	1min15	17sec	30min
U17 et plus	1min30	20sec	37min

EXERCICES A REALISER

1. Petits appuis en croisant main droite	11. Enchaîner deux appuis de chaque côté de la ligne main droite.
2. Petits appuis en croisant main gauche.	12. Enchaîner deux appuis de chaque côté de la ligne main gauche.
3. Appuis en croisant en allongeant la foulée main droite.	13. Appuis en ciseaux main droite.
4. Appuis en croisant en allongeant la foulée main gauche.	14. Appuis en ciseaux main gauche.
5. Cloche pied main droite.	15. Appuis skieurs main gauche.
6. Cloche pied main gauche.	16. Appuis skieurs main droite.
7. Arrêt simultané en variant la largeur des appuis main droite.	17. Appuis skieurs en arrière main gauche.
8. Arrêt simultané en variant la largeur des appuis main gauche.	18. Appuis skieurs en arrière main droite.
9. Arrêt simultané en arrière en variant la largeur des appuis main D.	19. Appuis à cheval main gauche.
10. Arrêt simultané en arrière en variant la largeur des appuis main G.	20. Appuis à cheval main droite.

POUR BIEN REUSSIR LES EXERCICES !

Pensez à être dynamique sur vos appuis (appuis en plante de pieds et jambes fléchies) ; N'essayez pas d'aller trop vite, il vaut mieux le faire lentement et correctement que vite et mal ; Détachez votre regard de vos pieds ou de votre ballon pour regarder devant vous.

2 Travail de la Dissociation

Et maintenant, les choses sérieuses commencent ! Première chose à faire, lire attentivement les consignes et faîtes vous aider au besoin.

POUR LES U9/U11 ET LES U13/U15

TROIS EXERCICES DE DISSOCIATION...

https://youtu.be/7rl0rD9M6kk

CONSIGNES

Chaque petit exercice doit être fait pendant 1min30 avec 30sec de repos entre chaque.

1. Marche avec raquette et balle en équilibre. **(G/D)**
2. Course avec raquette et balle en équilibre. **(G/D)**
3. Dribble avec raquette et balle en équilibre. **(G/D)**
4. Deux dribbles et changement de main avec le plot.
5. Changement de main avec le plot à chaque dribble.
6. Dribble entre les jambes et changement de main avec le plot.
7. Dribble avec rebond de la balle sur la raquette. **(G/D)**
8. A deux, dribble avec présentation de cibles (main gauche avec cible gauche et inversement).

Pour les exercices marqués **(G/D)** pensez à travailler votre main gauche et votre main droite.

Durée : 24min

POUR LES U17 ET PLUS

TEMPS DE RÉACTION & DISSOCIATION

https://youtu.be/hgWsVDTlnPA

CONSIGNES

Chaque petit exercice doit être fait pendant 2min avec 30sec de repos entre chaque.

1. Réception de balle sans ballon.
2. Réception de balle avec un ballon main droite.
3. Réception de balle avec un ballon main gauche.
4. Réception de balle avec changement de main en fonction du côté où la balle est lâchée.
5. Réception de balle avec deux ballons.
6. Tir en récupérant la balle main droite.
7. Tir en récupérant la balle main gauche.
8. Tir en récupérant la balle de manière aléatoire en fonction du côté.

Pensez bien, durant les exercices, à rester en « position de basket » (jambes fléchies, regard vers l'avant).

Durée : 20min

3 DETENTE

TONY PARKER - ép. 3:
https://youtu.be/xqowxnOqdJc?list=PLMfh18NHjYHZEaqXwp7WuNDgozS2n_lWB

2020 NBA Dunk Contest Full Highlights : https://youtu.be/BsL7pjxko7Q

KUROKO BASKET - les meilleurs moments de la saison 1
https://youtu.be/nHKUf9VP9P0