

CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous, et oui, c'est aujourd'hui notre dernier jour de stage... mais quelle journée ! Aujourd'hui, nous vous proposons des défis qui reprennent l'ensemble des éléments que nous avons abordés depuis le début de la semaine !

Tout au long du document, vous trouverez nombre de défis qui reprennent l'ensemble des thèmes du stage. Pensez à bien vous échauffer avant de commencer ! L'idée est de réaliser les différents défis puis de noter votre score sur le lien suivant : <https://frama.link/csbdefi> cela permettra de vous mesurer à d'autres personnes ! N'hésitez pas à nous contacter s'il y a un défi qui n'est pas clair ou pour nous envoyer des photos de vous en activité !

Nous espérons que ces deux semaines vous ont plu et nous vous souhaitons bon courage pour cette dernière journée !

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 faites selon votre environnement.

1 Echauffement

On ne perd pas les bonnes habitudes, comme depuis le début du stage, nous allons commencer par nous échauffer !

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.



LIEN : https://youtu.be/_5cmKnNnEUg

DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

	Temps d'échauffement
U9/U11	2 x 5min
U13/U15	2 x 7min
U17 et plus	2 x 10min

EXERCICES A REALISER

Vous devez, pour être bien échauffé, réaliser deux sessions de parcours. Lors de la première session, vous réalisez le parcours tranquillement en vous appliquant bien sur les différentes consignes (ci-dessous). Dans un second temps, l'idée est de réaliser le parcours le plus vite possible pour marquer le plus de paniers (mais toujours en respectant les consignes).

Consigne 1 : Bien placer ses appuis devant les plots au début du parcours, tout en étant fléchi et en protégeant sa balle.

Consigne 2 : Réaliser un vrai dribble de recul, sans regarder son ballon, pour enchaîner sur le second plot.

Consigne 3 : Pour les U9/U11, sur le premier tir, vous devez réaliser un tir en course en faisant tourner le ballon autour de votre taille ; Pour les U13/U15, vous réaliserez un lay-back ; Pour les plus grands, le même tir que sur la vidéo.

Consigne 4 : Sur la deuxième partie du parcours, vous faites un dribble entre chaque plot puis un dribble entre les jambes et un cross-over avant de passer aux plots suivants.

Consigne 5 : Tir crochet pour toutes les catégories sur le deuxième tir.

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

DÉFI N°1 - LE DRIBBLE	DÉFI N°2 - LE DRIBBLE	DÉFI N°3 - LA DISSOCIATION
<p>Compter le nombre de dribbles dans le dos réalisés en 1min</p> <p>Le joueur doit effectuer le maximum de dribbles dans le dos sans perdre son ballon pendant 1min</p>	<p>Arriver à faire l'araignée le plus longtemps possible.</p> <p>https://www.dailymotion.com/video/x1pz98</p>	<p>Réaliser le plus de dribbles possible en 1min</p> <p>https://youtu.be/pQYZM2w2gdg Réaliser l'exercice suivant en réalisant le maximum de dribbles pendant 1min. Si le joueur perd un des ballons, il revient à 0.</p>
DÉFI N°4 - LE TIR	DÉFI N°5 - LA DÉFENSE	DÉFI N°6 - DEXTÉRITÉ
<p>Le joueur à 1min pour marquer le maximum de points.</p> <p>Il tire un double pas (1pts), s'il marque, il peut tirer un shoot extérieur (2pts), s'il marque une nouvelle fois, il peut tenter un trois points (3pts). Si, au contraire, il loupe son double pas, il doit recommencer un tir en course. S'il loupe son tir extérieur, il retourne au double pas et ainsi de suite.</p>	<p>Faire le maximum de saut à la corde à sauter en 1min</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Zvk23rzlJnU https://www.youtube.com/watch?v=a4JnmWEPgQU</p>	<p>Jongler avec 3 balles en faisant la chaise le plus longtemps possible.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gNDiW4O3oUE https://www.youtube.com/watch?v=6n_myb-9mek</p>
DÉFI N°7 - LE TIR EN COURSE	DÉFI N°8 - LE TIR	DÉFI N°9 - LE TIR
<p>Le joueur à 1min pour marquer le plus de double pas de suite.</p> <p>A chaque tir, le joueur doit ressortir des trois points avant de recommencer à tirer. Ce défi se réalise sur sa main préférentielle.</p>	<p>Marquer le plus de points en 1min sans perdre son dribble.</p> <p>https://youtu.be/4zAvOuwYwU Le joueur doit marquer le plus de points possible en 1min. S'il perd son dribble, il revient à 0</p>	<p>Adversaire virtuel - Palier 1 pour les U9/U11, Palier 2 pour les U13/U15, Palier 3 pour les grands.</p> <p>Chaque joueur joue contre un adversaire virtuel qui gagne des points quand il loupe son panier. Pour les U9 par exemple, si le joueur marque, il obtient 2pts, s'il rate, l'adversaire obtient 1pts (palier 1). Le premier joueur à 21 gagne.</p>

3 DETENTE

Un jeu NBA à faire soi-même : <https://youtu.be/LRL5x1Hr2as>

France-Australe / Match 3ème place Coupe du Monde 2019 : <https://youtu.be/12Rj1wYzhos>



