

CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous, nous espérons que la séance d'hier s'est bien passée et que vous n'avez pas de courbatures ! Aujourd'hui, double travail sur des notions toutes les deux très importantes et dépendantes l'une de l'autre : travail sur les arrêts et sur les départs !

Impossible de se montrer efficace si on ne maîtrise ni l'arrêt, ni le départ. L'arrêt est à la base de tous les mouvements : arrêt pour tirer, pour passer, feinter, dribbler, etc. Les départs en dribble, quant à eux, sont très importants et vont être conditionnés par cet arrêt (et c'est pour cela qu'on a décidé de vous faire du deux en un) ! En effet, lorsque vous attaquez le panier, la différence avec votre défenseur se fait très souvent sur votre **tout premier** dribble. Vous comprenez aisément l'importance d'effectuer un bon départ... et sans marcher s'il vous plaît !

1

ECHAUFFEMENT

Primordial, indispensable, adapté à son niveau.

2

EXERCICES

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 avec un petit travail d'appuis... et en américain s'il vous plaît !

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/bVu7dJ_lhZM

DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

Réalisez une première fois les sept exercices puis recommencez une seconde fois.

	Exercices	Temps de repos	Temps total
U9/U11	1min	30sec	21min
U13/U15	1min15	30sec	25min
U17 et plus	1min30	30sec	28min

EXERCICES A REALISER

Exercice 1 : Saut de part et d'autre de la ligne - tour - tir.

Pensez à être bien fléchi, avec des appuis dynamiques (sans poser le talon) et, le mieux est de garder son ballon prêt pour tirer comme sur la vidéo.

Exercice 2 : Même exercice en croisant les appuis.

Les appuis se croisent devant puis derrière. La balle est toujours en position pour déclencher le tir.

Exercice 3 : Saut - arrêt simultané (les deux appuis en même temps) - décalage de l'appuis droit puis tir.

Exercice 4 : Saut - arrêt simultané - croisement de l'appui gauche devant le corps et passage du ballon au dessus de la tête - tir.

Exercice 5 : Saut - arrêt simultané - tour - tir.

Exercice 6 : Saut - arrêt simultané - croisement de l'appui gauche devant et passage du ballon au-dessus de la tête - tour entier - croisement de l'appui gauche - tir.

N'écartez pas trop vos jambes pour pouvoir rester dynamique sur vos appuis et pour pouvoir revenir vite pour faire un tour entier.

Exercice 7 : Saut - arrêt simultané - tour vers l'intérieur - revenir sur ses pas - tirer.

2

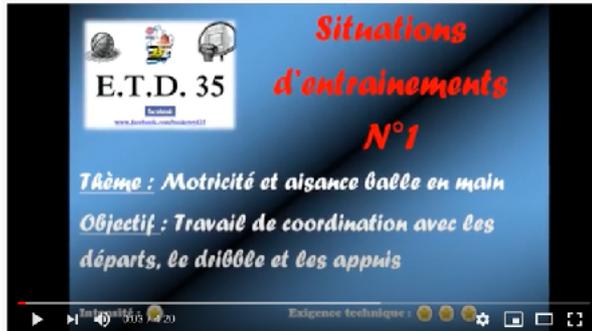
Travail de l'arrêt et du départ

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

POUR LES U9/U11

POUR LES U13/U15

POUR LES U17 ET PLUS



BOOK U13 - Situation N°1 : Tenue de balle et départs en dribble

https://youtu.be/vdJzdvm_KnY



Arrêts, départs et pivots (au Frédéric Fauthoux Basket Camps)

<https://youtu.be/YK8UDPDrxF4>

CONSIGNES

Chaque exercice est à réaliser deux fois pendant une minute.

- Exercice 1 :** dribble main droite avec pose du pied gauche - arrêt.
 - Exercice 2 :** dribble main gauche avec pose du pied droit - arrêt.
 - Exercice 3 :** dribble main droite avec pose du pied droit - arrêt.
 - Exercice 4 :** dribble main gauche avec pose du pied gauche - arrêt.
 - Exercice 5 :** dribble main droite avec pied droit - deuxième dribble avec pied gauche - arrêt.
 - Exercice 6 :** dribble main gauche avec pied gauche - deuxième dribble avec pied droit - arrêt.
 - Exercice 7 :** dribble main droite avec pied gauche - deuxième dribble avec pied droit - arrêt.
 - Exercice 8 :** dribble main gauche avec pied droit - deuxième dribble avec pied gauche - arrêt.
- (accélération sur le premier appui).

Pensez à bien protéger votre balle et à être bien fléchi sur vos appuis lorsque vous vous arrêtez ; Pour vous arrêter, réalisez un saut qui rase le sol avec les appuis écartés de la largeur des épaules.

CONSIGNES

Chaque exercice est à réaliser deux fois pendant quatre minute.

- Exercice 1 :** arrêt simultané - départ croisé vers l'intérieur - tir.
- Exercice 2 :** arrêt alternatif - départ croisé vers l'intérieur - tir.
- Exercice 3 :** arrêt alternatif - départ croisé vers l'intérieur avec un dribble - arrêt simultané - tour - tir crochet.

Pensez vous mettre en position de « triple menace » et à être bien fléchi sur vos appuis lorsque vous vous arrêtez (avant le départ) ; Essayez de changer au maximum de rythme, ne réalisez pas tout l'exercice à la même vitesse !

3

DETENTE

TONY PARKER - ép. 6: https://youtu.be/VQLvqd_MB1w?list=PLMfh18NHjYHZEaqXwp7WuNDgozS2n_IWB

MVP | Animation Short Film inspired by KOBE BRYANT: <https://youtu.be/J3N5HewgINs>

3D Animated Short : « I AM POSSIBLE »: <https://youtu.be/0xcJzAabsw8>



