#ONRESTEALAMAISON 17 AVRIL 2020

CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous et bienvenue pour ce cinquième jour de stage. Aujourd'hui, nous continuons à travailler les fondamentaux en abordant la défense et plus particulièrement la réactivité défensive.

Alors oui, toute l'année on vous a embêté avec votre « attitude défensive » : « baisse tes fesses », « soit dynamique sur tes appuis », « ne te fais pas passer dans l'axe !! ». Et bien, rassurez vous, même pendant les vacances et en confinement, on continue ! Il ne faut pas oublier que le basket trouve son essence collective dans les aspects défensifs. Une défense agressive est génératrice de jeu rapide et donc de tirs faciles. Et, si on ne vous a pas convaincu, nous espérons que cette citation de Michael Jordan : « L'attaque fait lever les foules, tandis que la défense fait gagner les titres » vous poussera à réaliser la séance de manière dynamique et sérieuse !



ECHAUFFEMENT

Primordial, indispensable, adapté à son niveau.



EXCERCICES

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



DETENTE

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



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. #ONRESTEALAMAISON 17 AVRIL 2020

Echauffement

Tout d'abord, comme tous les jours, on va commencer par s'échauffer en révisant rapidement les fondamentaux défensifs.

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 <u>contact@bayeux-basket.com</u> soit un message sur la <u>page Facebook</u> du CSB, sur <u>Instagram</u> en commentant l'image du jour ou en laissant un commentaire sur la vidéo sur la chaîne youtube du club.



LIEN: https://youtu.be/S9bmFr0JcW8

DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

Avant de réaliser les exercices de la vidéo, vous devez faire une minute de Jumping Jack.

Comme sur la vidéo, nous allons travailler en fractionné. Cependant, nous allons enchaîner les exercices : squats, tipping, slalom.

Le temps est adapté en fonction des catégories :

	Temps d'effort	Temps de repos	Nombre de répétitions	Temps de repos entre les répétitions	Temps total
U9/ U11	15sec	15sec	3	2min	≃ 11min
U13/ U15	20sec	20sec	4	2min	≃ 16 min
U17 et plus	30sec	30sec	5	2min	≈ 25 min

Par exemple: Pour les U11, je fais 15sec de squats puis je me repose pendant 15sec, j'enchaîne ensuite par 15sec de tipping puis je me repose 15sec et je termine par 15sec de slalom et je me repose pendant 2 minutes. Et je recommence trois fois ces exercices.

EXERCICES A REALISER

Exercice 1 : Sur la vidéo, l'entraîneur fait la chaise. Pour avoir quelque chose de plus adapté, vous réaliserez des squats. Pensez bien à regarder droit devant vous, gardez le dos droit et n'écartez pas vos genoux (ou ne les mettez pas vers l'intérieur). Vous positionnerez vos mains comme si vous alliez défendre.

Exercice 2 : Tipping comme sur la vidéo en alternant l'orientation des appuis.

Exercice 3 : Slalom comme sur la vidéo c'est-à-dire que vous réaliser ce dernier et vous revenez en course arrière.

POUR BIEN REUSSIR L'EXERCICE !

- → Pensez à bien décoller votre talon du sol pour avoir des appuis les plus dynamiques possible !
- → Pensez à bien être dynamique au niveau de vos bras : ils doivent bouger.
- → Si vous avez une douleur anormale, arrêtez immédiatement les exercices!

17 AVRIL 2020 **#ONRESTEALAMAISON**

Travail Défensif

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

POUR LES U9/U11

POUR LES U13/U15

POUR LES U17 ET PLUS



Apprentissage réactivité défensive

https://youtu.be/DdAGexN9As0



Motricité défensive [Laurent Buffard] 6/19



Parcours de déplacements défensifs par Fabrice Serrano

https://youtu.be/fqRyk34ZwOI

https://youtu.be/zsJWwlfRr_8



Réactivité défensive - Miroir 6 cônes

https://youtu.be/bi_juJLVJk4



Apprentissage réactivité défensive

https://youtu.be/DdAGexN9As0



Apprentissage réactivité défensive

https://youtu.be/DdAGexN9As0

CONSIGNES

- Réalisez le premier exercice pendant 30sec, puis 30sec de repos, puis réaliser le second exercice pendant 30sec, puis 2min de repos (le tout trois fois)
- Pensez à être bien fléchis, avec le dos droit, les bras en mouvement et le talon décollé du sol!

CONSIGNES

- Pour le premier exercice, vous réaliserez quatre séries de 30sec d'effort et 30sec de repos. Pensez à utiliser vos bras et à cadrer au maximum les appuis de votre adversaire.
- Le second exercice est à réaliser également quatre fois avec 30sec d'effort et 30sec de repos.

CONSIGNES

- Commencez lentement l'exercice pour bien comprendre les coordinations demandées. N'oubliez pas de garder la tête haute pour prendre des informations. (30sec d'effort // 30sec de repos) x 5
- Le second exercice est à réaliser également quatre fois avec 30sec d'effort et 30sec de repos.

DETENTE

TONY PARKER - ép. 4 https://youtu.be/Ci4Z3XSGQ1Q Comprendre le Basket à l'américaine https://youtu.be/16eGdmP59Bc L'histoire du Basket https://youtu.be/xQxiWVkNJuk

