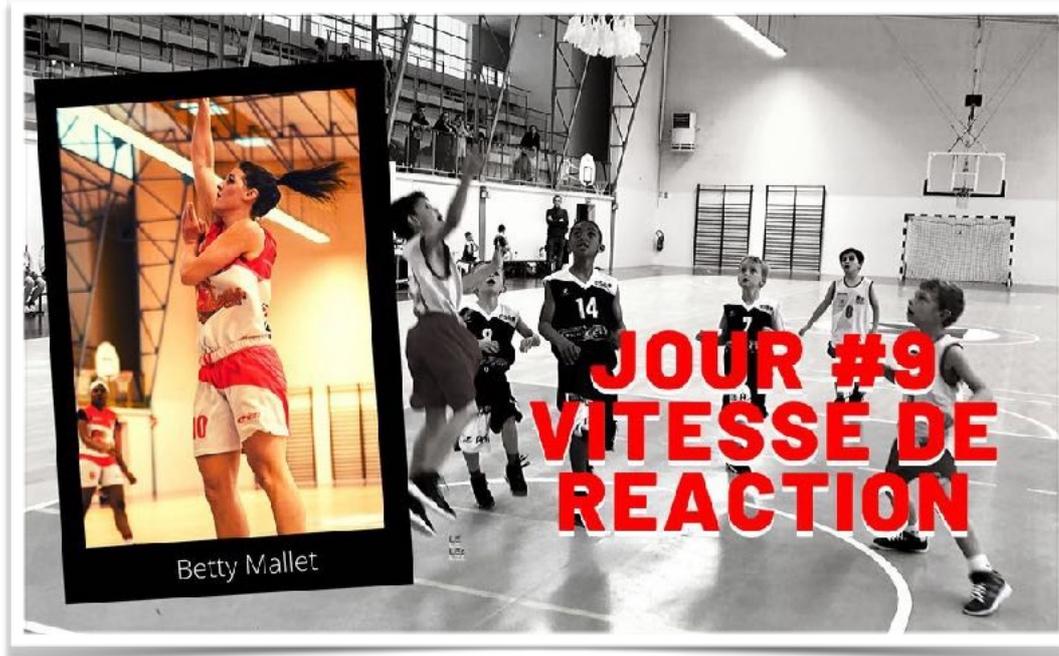


CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous, et bienvenue pour cet avant-dernier jour de stage ! Pour ce dernier jour de travail à proprement parler (parce que demain ce seront des défis qui seront proposés), nous allons travailler votre vitesse de réaction et de déplacement.

Ce travail de vitesse de réaction n'est pas souvent réalisé dans le cadre des entraînements mais apparaît vraiment important quelle que soit la catégorie des joueurs. En effet, le basket est un sport de **vitesse**, de **réaction**, **d'enchaînement d'action** à très haute vitesse. Les joueurs doivent pouvoir réagir à tout moment en gardant le maximum de lucidité possible pour choisir la bonne action au bon moment. Nous vous proposons de travailler cela dans un cadre qui se veut ludique. Bon courage à tous !

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 jeu !

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/RCdpN11RaUs>

DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

	Exercices	Temps de repos	Temps total
U9/U11	3min	1min	16min
U13/U15	3min15	1min	17min
U17 et plus	3min30	1min	28min

EXERCICES A REALISER

Pour réaliser cet échauffement, vous aurez besoin d'une balle, un ballon et un cerceau (où autre objet permettant de symboliser une zone). Nous allons réaliser le même exercice que ce qui est présenté sur la vidéo et, au fur et à mesure, nous allons ajouter des consignes.

Exercice 1 : Même exercice que sur la vidéo : deux joueurs s'affrontent (si vous êtes tout seul, vous pouvez réaliser cet exercice contre un mur). Ils doivent, en gardant leur dribble, main droite, essayer de lancer la balle pour piéger leur adversaire afin qu'il ne la rattrape pas. Le premier joueur à avoir piégé son adversaire dix fois gagne la manche (aucun gagnant si la manche dépasse le temps demandé pour l'exercice).

Il faut que la balle rebondisse un minimum sinon le jeu ne peut pas être réalisé.

Exercice 2 : Même exercice que précédemment en jouant seulement avec la main gauche. C'est le joueur qui a perdu la manche qui commence à lancer la balle en premier.

Exercice 3 : Vous allez ajouter un deuxième cerceau d'une autre couleur. En fonction de la couleur du cerceau dans lequel la balle rebondie, vous devez l'attraper soit avec votre main gauche, soit avec votre main droite (*par exemple, si la balle rebondie dans le cerceau vert, je l'attrape avec ma main droite, si elle rebondie dans le rouge, je l'attrape avec ma main gauche*).

Exercice 4 : Même exercice que précédemment en ayant une balle rebondissante dans chaque main et en lançant une dans un des cerceaux.

2 Travail de la Vitesse de Réaction

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
 <p>BASKETBALL REACTIVITY DEVELOPMENT</p>	 <p>REACTIVITY BATTLE</p>	 <p>Vitesse de réaction avec balle en mousse par Fabrice Serrano</p>
<p>https://youtu.be/ubZim5jk9pc & https://youtu.be/zxNq9dskc4o</p>	<p>https://youtu.be/HsBsZiSVgoc</p>	<p>https://youtu.be/c7TV0m0KA5Q</p>
CONSIGNES	CONSIGNES	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : Même exercice que sur la vidéo en dribblant de la main droite. Changement d'exercice lorsque le plot a été attrapé 7 fois. - Exercice 2 : Même exercice que sur la vidéo en dribblant de la main gauche. Changement d'exercice lorsque le plot a été attrapé 7 fois. - Exercice 3 : Même exercice que sur la vidéo en dribblant avec deux ballons. Changement d'exercice lorsque le plot a été attrapé 7 fois. - Exercice 4 : dribble main droite dos au lanceur - tirer sur la coupelle lorsqu'elle arrive dans le champ de vision. Changement d'exercice quand le joueur a réussi 7 fois à toucher la coupelle. - Exercice 5 : dribble main gauche dos au lanceur - tirer sur la coupelle lorsqu'elle arrive dans le champ de vision. Changement d'exercice quand le joueur a réussi 7 fois à toucher la coupelle. <p><i>Temps maximum par exercice : 4min.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : Même exercice que sur la vidéo sans ballon (en fonction du signal, prendre la balle ou le plot dans le cerceau, faire le tour d'une chaise et reposer l'objet). Changement d'exercice lorsqu'un joueur gagne 5 fois. - Exercice 2 : Même exercice que sur la vidéo avec un ballon. Changement d'exercice lorsqu'un joueur gagne 5 fois. - Exercice 3 : Même exercice que sur la vidéo avec un départ en planche sur le ballon, deux dribbles entre les jambes et deux tours de chaise. Changement d'exercice lorsqu'un joueur gagne 5 fois. - Exercice 4 : Même exercice que sur la vidéo avec un ballon et en réalisant un tour de cerceau avant de faire le tour de la chaise. Changement d'exercice lorsqu'un joueur gagne 5 fois. <p><i>Temps maximum par exercice : 3min.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : Même exercice que sur la vidéo, sans ballon (trois mètres entre les deux joueurs). Changement d'exercice lorsqu'un joueur attrape la balle 5 fois. - Exercice 2 : Même exercice que sur la vidéo avec un ballon et un dribble main droite (deux mètres entre les deux joueurs). Changement d'exercice lorsqu'un joueur gagne 5 fois. - Exercice 3 : Même exercice que sur la vidéo avec un ballon et un dribble main gauche (deux mètres entre les deux joueurs). Changement d'exercice lorsqu'un joueur gagne 5 fois. - Exercice 4 : Même exercice que sur la vidéo avec un ballon. Le joueur ayant les balles va les lâcher toutes les deux en même temps en donnant un signal (« droite » ou « gauche »). L'autre joueur doit attraper la bonne balle. <p><i>Temps maximum par exercice : 4min.</i></p>

3 DETENTE

Tony Parker, hommage à une légende de la NBA et du sport français : <https://youtu.be/I27wUnRzIXw>

Dream Team 1992 : <https://youtu.be/mdM049s3Md0>

France-Belgique / 1/4 Finale EuroBasket Women 2019 : https://youtu.be/o_bX1GgUbZw



