

# Programmation des contenus par séance

JOUR N°1 ( Mardi 16 Août 2022 )

**SÉANCE N°1 ( 9h10 à 9h30 ) - 20 minutes - ECHAUFFEMENT COMMUN**

**10' - Déverrouillage articulaire et musculaire. - 1 staff**

- Motricité
- Gammes de courses

**10' - Echauffement ludique par relais. - 1 staff**

- Avec ballon
- Sans ballon

**SÉANCE N°2 ( 9h30 à 12h30 ) 180 minutes - SÉQUENCE U9/U11 & U13**

**30' - Ateliers FIO. - 1 staff**

- Exercice de finitions proche du cercle. - 1 assistant
- Aisance et dextérité à deux ballons. - 1 assistant
- Exercice autour du perfectionnement de la passe. - 1 assistant

**30' - Analytique de la gestuelle de tir. - 2 staff**

Apprentissage individuel.

- Tir avec main forte face au cercle.
- Rajouter la main faible sans toucher le ballon.
- La main faible peut désormais toucher le ballon.
- Utilisation d'un dribble fort à deux mains.

*Points de vigilances : bassin, les mains vers le haut, appuis vers le cercle.*

Évolutions sur un travail à deux.

- Attraper / Tirer avec des courses.
- Sous forme de concours par deux et faire varier les attraper.

### **30' - Perfectionnement de la dextérité et des finitions. - 2 staff**

Exercice avec deux ballons, finitions proches du cercle

- Changement de mains en cross, entre les jambes puis dans le dos.
- Finitions proche du cercle avec un petit ballon sous le coude.

*Points de vigilances : fléchir, regarder la panier.*

Faire varier les finitions.

- Push-up / Lay-up / Crochet

### **30' - Adresse par profil. - 1 staff**

- Exercice sur les tirs proche du cercle. - **1 assistant**
- Exercice sur les tirs loin du cercle. - **1 assistant**

### **5' - LF. - 1 staff**

### **30' - Adresse par équipes. - 1 staff**

Jeux ludiques et compétitifs.

- Respect de la gestuelle travailler précédemment.
- Essayer d'être rapide et efficace.

## **SÉANCE N°3 ( 14h00 à 17h00 ) 180 minutes - SÉQUENCE U9/U11 & U13**

### **30' - Organisation des équipes. - 2 staff**

Concours par équipe selon les thèmes suivants :

Tir proche du cercle / Dribble / Passe

### **60' - Matches. - 1 staff**

Tournoi de 1c1 entre U9 et U11, puis entre U13. - **2 assistants**

### **30' - Concours par équipe. - 2 staff**

Tir proche du cercle / Dribble / Passe

**Goûter**

### **30' - Tournoi de 2c2. - 2 staff**

## JOUR N°2 ( Mercredi 17 Août 2022 )

### **SÉANCE N°1 ( 9h10 à 9h30 ) - 20 minutes - ECHAUFFEMENT COMMUN**

#### **10' - Echauffement sans ballon. - 1 staff**

- Motricité
- Gammes de courses

#### **10' - Echauffement ludique par relais. - 1 staff**

- Avec ballon
- Sans ballon

### **SÉANCE N°2 ( 9h30 à 12h30 ) - 180 minutes - SÉQUENCE U9/U11 & U13**

#### **30' - Ateliers FIO. - 1 staff**

- Finitions proche du cercle avec défenseur en coopération . - **1 assistant**
- Aisance et dextérité pour franchir son adversaire. - **1 assistant**
- Travail d'appuis et des différents départs. - **1 assistant**

#### **30' - Approche du duel. - 2 staff**

Exercice de 1c1 avec un défenseur en retard.

*Points de vigilances : changements de rythmes, notion de contact avec le défenseur.*

Exercice de 1c1 avec un défenseur à hauteur.

- Faire évoluer l'exercice avec de l'incertitude.

#### **30' - Jeu à deux. - 2 staff**

Approche du jeu à 2c0 pour les **U9/U11**. - **1 assistant**

*Points de vigilances : courir vers l'avant, passe dans la course.*

Déplacement dans le jeu à deux pour les **U13**. - **1 assistant**

- Déplacements extérieurs / extérieurs
- Attaque vers la ligne de fond -> puis vers l'axe.

Évolution en 2c1 pour toutes les catégories.

*Points de vigilances : fixation du défenseur, adapter la passe, utilisation de feintes.*

**30' - Travail de mobilité et de réactivité balle en main. - 2 staff**

Travailler sur la réactivité dans le déplacement à deux.

*Points de vigilances : les courses, changement de rythme.*

**5' - LF. - 1 staff**

**30' - Jeu de passes tout terrain. - 1 staff**

Travailler sur les déplacements sans ballon.

*Points de vigilances : passes dans la course, se projeter vers l'avant.*

Évolution sur des traversées de terrain avec des passes et des finitions.

**15' - Shooting par deux. - 1 staff**

Sans opposition, être capable de tirer avec de la fatigue.

**SÉANCE N°3 ( 14h00 à 17h00 ) 180 minutes - SÉQUENCE U9/U11 & U13**

**30' - Jeux extérieurs extra-basketball. - 2 staff - U9/U11**

Jeu de raquette.

Jeu de relais.

**30' - Approche du jeu de relance et de contre-attaque. - 1 staff - U13**

Exercice de 3c0 tout terrain.

Utilisation des couloirs et se projeter vers l'avant.

**30' - Concours par équipe. - 2 staff**

Tir proche du cercle / Dribble / Passe

**Goûter**

**30' - Tournoi de 3c3. - 2 staff**

Règles FIBA 3x3.

## JOUR N°3 ( Jeudi 18 Août 2022 )

**SÉANCE N°1 ( 9h10 à 9h30 ) - 20 minutes - ECHAUFFEMENT COMMUN**

**10' - Echauffement sans ballon. - 1 staff**

- Motricité
- Gammes de courses

**10' - Echauffement ludique sous formes d'équipes. - 1 staff**

- Un jeu extra-basketball

**SÉANCE N°2 ( 9h30 à 12h30 ) - 180 minutes - SÉQUENCE U9/U11 & U13**

**30' - Ateliers FIO. - 1 staff**

- Perfectionnement de la gestuelle de tir. - 1 assistant
- Dextérité avec une balle de tennis. - 1 assistant
- Perfectionnement de la passe. - 1 assistant

**30' - Travail de changements de directions et de rythme. - 2 staff**

Exercice de dextérité (chg de mains en cross, entre les jambes et dans le dos) sur des traversées de terrain.

*Points de vigilances : Fléchir, changer de rythme, prendre de l'amplitude.*

- Évolution en changeant les contrats et en complexifiant selon le niveau.

**30' - Perfectionnement de la gestuelle de tir. - 2 staff**

Travailler en 1c0 face au panier, sur l'analytique du tir extérieur

- Tir avec main forte face au cercle.
- Rajouter la main faible sans toucher le ballon.
- La main faible peut désormais toucher le ballon.
- Utilisation d'un dribble fort à deux mains.

Évolution avec du attraper-tir suite à une passe.

### **30' - Perfectionnement de la dextérité et des finitions. - 2 staff**

Exercice avec deux ballons, finitions proches du cercle

- Changement de mains en cross, entre les jambes puis dans le dos.
- Finitions proche du cercle avec un petit ballon sous le coude.

*Points de vigilances : fléchir, regarder la panier.*

Faire varier les finitions.

- Push-up / Lay-up / Crochet

### **30' - Adresse par profil. - 1 staff**

- Exercice sur les tirs proche du cercle. - **1 assistant**
- Exercice sur les tirs loin du cercle. - **1 assistant**

### **5' - LF. - 1 staff**

### **30' - Adresse par équipes. - 1 staff**

Jeux ludiques et compétitifs.

- Respect de la gestuelle travailler précédemment.
- Essayer d'être rapide et efficace.

## **SÉANCE N°3 ( 14h00 à 17h00 ) 180 minutes - SÉQUENCE U9/U11 & U13**

### **120' - Activités sur la plage. - 2 staff**

- Balle au prisonnier.
- Jeu de relais.
- Football.
- Jeu de raquette.

### **Goûter**

### **30' - Retour à la salle. - 2 staff**

- Repos et exercice de respiration.

## JOUR N°4 ( Vendredi 19 Août 2022 )

**SÉANCE N°1 ( 9h10 à 9h30 ) - 20 minutes - ECHAUFFEMENT COMMUN**

**10' - Echauffement sans ballon. - 1 staff**

- Travail de réactivité.
- Jeux de coopération.

**10' - Echauffement ludique sous formes d'équipes. - 1 staff**

- Avec un ballon de basketball.

**SÉANCE N°2 ( 9h30 à 12h30 ) - 180 minutes - SÉQUENCE U9/U11 & U13**

**30' - Ateliers FIO. - 1 staff**

- Finitions près du cercle en 1c0,5 - **1 assistant**
- Jeu sans ballon autour du 2c1. - **1 assistant**
- Enchaînement d'actions à deux ballons. - **1 assistant**

**30' - Perfectionnement du duel. - 2 staff**

Exercice de 1c1 avec un défenseur en retard.

*Points de vigilances : changements de rythmes, notion de contact avec le défenseur.*

Exercice de 1c1 avec un défenseur à hauteur.

- Faire évoluer l'exercice avec de l'incertitude.

**30' - Jeu à deux. - 2 staff**

Approche du jeu à 2c0 pour les **U9/U11.** - **1 assistant**

*Points de vigilances : courir vers l'avant, passe dans la course.*

Déplacement dans le jeu à deux pour les **U13.** - **1 assistant**

- Déplacements extérieurs / extérieurs
- Attaque vers la ligne de fond -> puis vers l'axe.

**30' - Travail de mobilité et de réactivité balle en main. - 2 staff**

Travailler sur la réactivité dans le déplacement à deux.

*Points de vigilances : les courses, changement de rythme.*

**30' - Perfectionnement du 2c2 1/2 terrain - 1 staff**

La notion des espaces, de démarquages.

Commencer à travailler la notion de back-door avec les U13, déplacements à 2.

**30' - Pause U9/U11 Déb & Perfectionnement du jeu de relance - 1 staff**

Jeu de relance en 2c0 sur tout terrain, puis évolution en 2c1.

*Points de vigilances : dribbler pour gagner en vitesse et donc en force.*

**OU**

**30' - Concours de tirs, avec de la fatigue. - 1 staff**

Travail d'adresse par deux. Différentes positions.

*Points de vigilances : gestuelle de tir, garder les mains en hauteur.*

**SÉANCE N°3 ( 14h00 à 17h00 ) 180 minutes - SÉQUENCE U9/U11 & U13**

**120' - Tournoi de 4c4. - 2 staff**

Faire des concours par équipes entre les matchs.

**Goûter**

**30' - Phases finales du tournoi. - 2 staff**

1/2 finales

Petite finale

Finale

**10' - Repos et exercice de respiration. - 1 staff**

**10' - Clôture du camp, débriefing collectif.**