

Stage de basket SOPCC Les 22,23,25 et 26 octobre

Préambule

Les stages de basket ont pour but de permettre à chaque participant de pratiquer le basket intensif dans une période donnée. Cela donne l'opportunité de pouvoir perfectionner sa technique individuelle pour la retranscrire dans un collectif.

Le stage s'effectue dans une ambiance où le travail se mélange à l'amusement. Tout joueur doit pouvoir s'évaluer par rapport aux autres participants quel que soit son âge, sa taille ou son niveau.

Cette auto évaluation a pour but d'encourager la motivation de chacun.

Déroulement : le stage comporte deux parties.

1. Le travail sur la technique individuelle

La technique individuelle est le maillon essentiel pour la construction du joueur.

Celle-ci décide du niveau de chaque joueur mais détermine également son potentiel qui l'amènera dans le futur à devenir un joueur complet.



2. Le travail du joueur dans le collectif

Au delà de l'aspect technique individuel, l'importance du collectif est déterminante. Même avec un joueur moyen, il peut être une pièce importante du collectif (par une compréhension du jeu au-dessus de la moyenne).

Programme des 4 jours.

De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

	LUNDI 22	MARDI 23	JEUDI 25	 VENDREDI 26
MATIN	Match: groupe de niveau -jeu libre - jeu à theme	Specifique individuelle - Aisance avec ballon -Perfectionnement du tir	Jeu à 2 -Relation exter inter	Concours indiv -Parcours -Adresse
APRES MIDI	Collectif offensif -Notion d'espace -Jeu sans ballon -Lecture	Collectif offensif -Jeu rapide -Respect des couloirs	Jeu à 2 coté fort + jeu a 3 coté faible	Concours collectif -Tournoi