

École Massey-Vanier

(Étude-sport basket-ball)

ÉTAPE #1

Développement physique :

- Course de 4km et de 2km.
- Sprint de 100m et de 50m.
- Entraînement en intervalle.

Tests de conditionnement physique :

- Push-up (technique de Moreau).
- Planche ventrale.
- Chaise au mur.
- Burpees.
- Test de Cooper (12').

Développement pliométrique :

- Programme à suivre pour augmenter la vitesse et l'accélération (Muscultation, trajets de haies et gestes musculaires spécifiques).

Développement des gestes techniques de base :

- Manipulation du ballon.
- Passes (4 types), dribbles (2 types), pivots (2 types) et triple menace.
- Lay-up, lancer, lancer en suspension, lancer franc.

Notions théoriques :

- Connaissances des règles du jeu.
- Connaissances des règles et principes en muscultation et pliométrie.

Préparation personnelle à l'activité physique :

- Porte des vêtements adéquats pour la pratique d'un sport extérieur ou intérieur.
- Porte des espadrilles adéquates pour la pratique de la course ou du basket-ball.
- Effectue des étirements spécifiques avant et/ou après l'activité physique.
- Fait un échauffement général ou spécifique sérieusement selon l'activité.

ÉTAPE #2

Développement pliométrique (suite) :

- Programme à suivre pour augmenter la vitesse et l'accélération. (Musclature, trajets de haies et gestes musculaires spécifiques).

Développement des gestes techniques de base :

- Manipulation du ballon.
- Passes (4 types), dribbles (2 types), pivots (2 types), triple menace.
- Lay-up, lancer, lancer en suspension, lancer franc.

Développement des gestes techniques complémentaires :

- Préparation et exécution d'un écran.
- Comment jouer à l'intérieur.

Positionnement des joueurs lors des différentes phases de jeu :

- Transition offensive-défensive et défensive-offensive.
- Comment jouer en 1 vs 1, 2 vs 2 et 3 vs 3, ainsi qu'en 2 vs 1 et 3 vs 2.

Système de jeu lors de match 5 vs 5 ou 5 vs 5 vs 5 :

- Jeux offensifs contre une défensive homme à homme.
- Jeux offensifs contre une défensive de zone (2^e cycle).

Développement de la tactique individuelle :

- Le rôle du monteur de balle.
- Le rôle du joueur d'aile.
- Le rôle du joueur de centre.

Développement de la tactique collective :

- Défensive situationnelle.
- Communication à la défensive.
- Communication à l'offensive.
- Variation des jeux offensifs.
- Variation du type de défensive.

Étape #3

Développement physique :

- Retour sur la course de fond.
- Retour sur le sprint.
- Retour sur le travail en intervalle.

Tests de conditionnement physique :

- Push-up (technique de Moreau).
- Planche ventrale.
- Chaise au mur.
- Burpees.
- Test de Cooper (12').

Positionnement des joueurs lors des différentes phases de jeu :

- Application de différentes pressions tout terrain et demi-terrain.
- Transition offensive-défensive et défensive-offensive.

Système de jeu lors de match 5 vs 5 ou 5 vs 5 vs 5 :

- Jeux offensifs contre une défensive homme à homme.
- Jeux offensifs contre une défensive de zone (2^e cycle).

Développement de la tactique collective :

- Défensive situationnelle.
- Communication à la défensive.
- Communication à l'offensive.
- Variation des stratégies offensives.
- Variation du type de défensive.

Préparation personnelle à l'activité physique :

- Porte des vêtements adéquats pour la pratique d'un sport extérieur ou intérieur.
- Porte des espadrilles adéquates pour la pratique de la course ou du basket-ball.
- Effectue des étirements spécifiques avant et/ou après l'activité physique.
- Fait un échauffement général ou spécifique sérieusement selon l'activité.

CARL AUDET

J'ai commencé ma carrière il y a presque 30 ans en 2^e secondaire, j'ai continué jusqu'au niveau Collégial et je pratique encore ce sport lorsque l'occasion se présente.

Je suis entraîneur de basket-ball depuis plus de 20 ans. J'ai entraîné des jeunes de toutes les catégories. Autant des jeunes du primaire soit des groupes de 8-9 ans et 10-11 ans (mini-Inouk au Cégep de Granby), des benjamins (sec. 1-2), des cadets (sec. 3-4), des juvéniles (sec. 5) et même au niveau Collégial au Cégep de Granby.