



Le club de basket de
Blotzheim organise un
**Stage de
Perfectionnement
Basket**
au Palais Beaubourg

**Du lundi 07 au vend 11 août
2023**

25 jeunes maximum par journée

Objectifs

1/ Amélioration des fondamentaux offensifs / défensifs

Ces entrainements à petites unités de travail et le conseil avisé de l'entraîneur place le joueur dans des conditions idéales pour un apprentissage et une maîtrise de sa technique individuelle. Aussi, les ateliers sont adaptés aux niveaux et aux attentes des joueurs. Ils sont basés sur 3 notions : intensité, répétition et efficacité.

2/ Amélioration des fondamentaux individuels

Des séances personnalisées pour agir précisément sur les points correctifs. La gestuelle est ainsi analysée et corrigée avec la mise en place d'une batterie d'exercices spécifiques et adaptés à chacun.

3/ Amélioration de la confiance en soi

Les oppositions sont en effectif restreint sous forme de 1c1, 2c2 ou 3c3, qui permettent de

Les séances du matin seront consacrées au travail et au développement des capacités individuelles du joueur à travers les fondamentaux de base (tir, dribbles, passes...) et aussi les fondamentaux annexe

mettre en application les exercices vus dans les ateliers, en situation réelle de jeu. A travers ces ateliers les joueurs auront l'occasion d'oser, de tenter et aussi de se tromper pour au final gagner en confiance dans leur capacité à faire et dans leur approche globale du jeu à aller de l'avant.

FONDAMENTAUX BASKET

Les fondamentaux individuels au basket sont l'essence même de notre sport. Cela est bien paradoxal lorsqu'il s'agit d'un sport dit collectif. Et pourtant c'est par eux que tout joueur doit débiter. La maîtrise de ces fondamentaux est une condition indispensable à la bonne pratique ultérieure. C'est en fonction de leur apprentissage et de leur niveau de maîtrise que le joueur pourra performer sur le terrain et être en capacité de répondre aux problématiques.

Fondamentaux individuels basket

Il s'agit tout simplement de toutes les bases qu'un joueur doit savoir faire à titre individuel pour pouvoir jouer. Par simplicité ils ont été regroupés par thématique principale mais l'on peut élargir le sujet pour aborder des maîtrises indispensables autres.

- LES APPUIS
- TIR / LE SHOOT
- LE 1 CONTRE 1
- REBOND BASKET
- PASSE BASKET
- DRIBBLE BASKET
- DÉMARQUAGE BASKET (statique, dynamique)
- LES ARRETS
- LES PIVOTS
- COORDINATION

Fondamentaux collectifs

Toutes collaborations entre deux joueurs et plus, soit en situation défensive ou offensive, avec ou sans ballon.

Déroulement de la semaine

Matin	Après-midi
Fondamentaux individuels	Fondamentaux collectifs

(coordination, proprioception...) qui sont autant important que les premiers dans le développement et la maîtrise du corps et qu'on a tendance à négliger ou oublier.
 Chaque séance abordera 2 éléments qui seront expliqués, décortiqués, corrigés et surtout répétés car c'est dans la répétition qu'on progresse.

Les séances de l'après-midis seront consacrées au travail collectif c'est-à-dire, le déplacement, le placement offensif et défensif et la collaboration entre les joueurs sur le terrain.

Pour tout ce qui est la coordination, de la proprioception...ils seront intégrés à chaque entrainement.

Programme de la semaine

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Catégorie	U9-U11-U13	U9-U11-U13	U9-U11-U13	U9-U11-U13	U9-U11-U13
Horaires	10h-12h	10h-12h	10h-12h	10h-12h	10h-12h
12h-14h Pause méridienne (repas tiré du sac)					
	13h-15h	13h-15h30m	13h30m-15h	13h-15h	13h-15h

Encadrement

YASSIN (BPJEPS éducateur sportif/ Technicien sportif de Basket-Ball FFBB)

25 jeunes maximum par journée

Tenue

Tenue sportive, basket de salle, gourde d'eau

Frais de stage

40€ la semaine

BULLETIN D'INSCRIPTION camps 08/2023

Club :

Nom :..... Prénom :.....

Date de naissance :.....

Téléphone :..... Mail :.....

AUTORISATION

Je soussigné(e)autorise le responsable du camp de basket à prendre toute décision médicale urgente quant à la santé de mon enfant, certifie que mon enfant est assuré.

Indications médicales particulières ?

Fait à, le.....2023.

Signature :

Bulletin à retourner par mail à denis.stimpfling@orange.fr Tel : 0650318612

