

Pôle Espoirs Basket

Contenus techniques et Cycles de travail

| | Dates | Dominante Technique | Dominante Tactique | Dominante Physique |
|-------------------|---|---|--|--|
| 1er trimestre | Du 02.09 au 27.09 Cycle 1 | Fondamentaux offensifs individuels, gestuelle de tir, tir en course. | Jeu à 2 sans écran. | Préparation à l'effort |
| | du 30.09 au 18.10 Cycle 2 | Renforcement du 1c1: feintes et maîtrise du dribble. Adresse et tir avec défenseur en retard. | Jeu à 3 sans écran : passe et va. Jeu rapide et transition offensive. Relation Extérieur/interieur | Coordination renforcement |
| | Du 29.10 au 31.10 | STAGE M2 (Bourges) | | |
| | Vacances de Toussaint | Du 19.10 au 03.11 | | |
| | Du 04.11 au 29.11 Cycle 3 | Fondamentaux individuels défensifs attitude de base et les positions / au ballon | Surnombre offensif : 2c1 ; 3c2. Ecrans. Attaque FàF en 5c5 | Coordination gainage |
| | Du 25.11 au 29.11 | Semaine de récupération | | |
| | DU 02.12 au 20.12 Cycle 4 | Révision des gammes sur les fondamentaux offensif et travail du tir en mouvement. | Attaque placée | Endurance et vitesse, renforcement train inférieur |
| | Vacances de Noël | Du 21.12 au 05.01 | | |
| 2ème trimestre | Du 06.01 au 31.01 Cycle 5 | Rappel des fondamentaux défensifs. Adresse. 1c1 et fixer passer ,jeu à 3 sans écran. | Alternance défensive. Aide et collaboration défensives sur FàF | Puissance aérobie |
| | Du 27.01 au 31.02 | Semaine de récupération | | |
| | Du 03.02 au 21.02 Cycle 6 | Travail par postes : perfectionnement offensif. Adresse et tirs en course avec opposition | Défense tout terrain principe défensif et attaque | Entretien physique |
| | Vacances d'Hiver | Du 22.02 au 09.03 | | |
| | Du 27 et 28.02 | STAGE M2 (Bourges) | | |
| | Du 24 au 26.02 | STAGE M1 + BF (Bourges) | | |
| | Du 10.03 au 04.04 Cycle 7 | Gestuelle de tir 1c1 et rebond | Situations spéciales | Puissance aérobie |
| | Du 31.03 au 04.04 | Semaine de récupération | | |
| Du 07.04 au 18.04 | Travail par poste : perfectionnement individuelle de l'adresse en mouvement | Fondamentaux collectif Situations spéciales | Puissance aérobie | |
| 3ème trimestre | Vacances de Pâques | Du 19.04 au 04.05 | | |
| | Du 19.03 et 20.03 | TIL M1 à Vichy | | |
| | Du 23.04 au 27.04 | Stage M2 + TIL M2 à Vichy | | |
| | Du 05.05 au 31.05 Cycle 8 | Entretien des fondamentaux individuels | préparation TIL FINAL (si qualifiées) | Vitesse |
| | Du 12.05 au 16.05 | Semaine de récupération | | |
| | du 27 au 31 mai | TIL National M2 | | |
| | Du 04.07 au 06.07 | CIL Bourges | | |