

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		