

DÉVELOPPER DE L'EXIGENCE

LES PRÉ-REQUIS : QUESTIONS À SE POSER AVANT DE CONSTRUIRE SA SÉANCE ?

- Catégorie ? Niveau de jeu ?
- Nombre séance par semaine ?
- Durée de la séance ?
- Nombre de jeunes sur la séances ?
- Nombre de paniers à disposition / espace disponible ?
- Matériel disponible ?

QUELS OBJECTIFS DE SÉANCE : QU'EST-CE QUE JE VEUX TRAVAILLER ?

- En référence à la catégorie et niveau de jeu
- En référence à la planification
- En référence aux priorités de formation

ARCHITECTURE DE LA SÉANCE :

<p>SENS : LA TECHNIQUE AU SERVICE</p> <p>APPRENTISSAGE - 20 MIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travail technique (sans opposition) • Travail technique avec prise de décision • Travail technique avec opposition contrôlée 	<p>OBJECTIFS</p> <p>Développer des habiletés techniques de base</p>
<p>1 CONTRE 1 - 20 MIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec aménagement (retard défensif, contrainte...) • Sans aménagement 	<p>Gagner son duel</p>
<p>SITUATIONS JOUÉES - 30 MIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • En supériorité numérique (« trouver le joueur ouvert ») • A égalité numérique avec retard défensif (« exploiter un temps d'avance ») • A égalité numérique (« créer un avantage ») 	<p>Jouer juste</p> <p>(apporter des réponses adaptées à la situation de jeu)</p>
<p>ANNEXES - 20 MIN (2X 10 MIN)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motricité / école de course / gainage • Tir (gestuelle, appuis) • 4c4 séquence jouée <p>Peut s'intégrer en début de séance, dans la séance ou en fin de séance</p>	<p>Développer des compétences utiles</p>