Click to prove you're human

En tant qu'entraneur enthousiaste et passionn de basket-ball, vous trouverez ici la ressource ultime pour les exercices d'entranement, les ides tactiques et les outils pour crer des sances d'entranement efficaces. Que vous travailliez avec des jeunes ou des adultes, des dbutants ou des joueurs expriments, Yoursportplanner vous fournira toutes les informations et les outils dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs dans le sport que vous aimez tant. N'hsitez plus et passez vite l'action pour mettre en place vos entranements de basket et amliorer les performances de votre quipe de basket. [table id=4 /] [table id=6 /] [table id=5 /] En position dattaque, il est important que les joueurs identifient les opportunits et ragissent rapidement pour crer une action favorable lquipe. Bien se dmarquer permet de ... Idal pour arriver aux premiers entranements et matchs de reprise en pleine forme, ce programme estival est conu pour les quipes de basket sniors ! En alternant des sances de courses avec d... Profitez des quelques semaines quil vous reste avant la reprise des entranements pour mettre en place ce plan estival et aborder la rentre en pleine forme. Avec ses exercices cardios et ses... Pour retarder la contre-attaque au basket, il faut que lquipe soit capable de mettre de son ct les atouts pour elle-mme la contrer. Pour cela, il est ncessaire de gner les contre-at... Au basket, la coordination entre coquipiers doit prcder le tir, mais aussi souvent le suivre. Il sagit ici de travailler le rebond offensif, et donc le rle du suiveur. Lexercice ... Travailler le tir en suspension aprs course Aprs une course, lattaquant est affect dun dsquilibre provoqu par llan. Dans de telles conditions, le tir en suspension e... Chez le basketteur, le travail de lexplosivit lui permet damliorer sa vitesse de raction et de dplacement. Lexercice prsent dans cette fiche vise amliorer ces qua... Dissocier le haut et le bas du corps nest pas une mince affaire Grce cette fiche dentranement basket, aidez vos joueurs amliorer leur rotation du haut du corps sur les passes. Lobjectif de cette sance : dfendre lcran sortant entre un intrieur et un ailier au poste bas. Les crans nauront plus de secrets pour vos joueurs ! Cette fiche dentra... Lobjectif de cette sance : lire la raction dfensive et tirer profit dune situation dcran sortant. Les crans nauront plus de secrets pour vos joueurs ! Cette fiche d&rsquo... "La pression je ne la subis pas, je la bois", voil ce que tous vos joueurs diront aprs cette sance sur le tir avec pression temporelle et psychologique. Pour vous maintenir en forme durant lt, SportEasy et son coach expert Raynald Choquet vous proposent un programme dentranement par semaine pour arriver bouillant lors de la reprise... Si ces exercices vous sont utiles, si ce partage vous inspire crer de nouveaux exercices, et si vous pensez que cela va vous aider amliorer le jeu de vos joueurs Vous pouvez considrer lide de moffrir un caf, afin que je passe plus de temps en soire, vous raliser de nouvelles fiches qui enrichiront votre collection.La feuille dmargement collective est un document incontournable dans...La scurit des travailleurs repose en grande partie sur...Lorsquune dcision menace le bon fonctionnement dun tablissement scolaire,...Dans la plupart des entreprises, la demande dinscription ...Lattestation de fin de formation, souvent relgue en fin de...Chaque anne, les entreprises collectent des centaines de demandes...Concevoir une formation courte en maintenance industrielle ne consiste pas... Racontez-nous votre quotidien de coach ! Partagez des vidos, des posts ou des articles sur votre vision du basket Page 2 L'entrainement est un lment cl de la pratique du basket, et les exercices d'entrainement sont essentiels pour amliorer les performances des joueurs, quels que soient leur niveau ou leur catgorie. Que vous entrainiez des joueurs juniors ou seniors, des dbutants ou des joueurs confirms, l'objectif est toujours le mme : aider les joueurs dvelopper leurs comptences techniques et physiques, tout en renforant leur confiance et leur motivation. Les exercices d'entrainement basket sont nombreux et varis, et couvrent un large ventail de comptences, allant de la technique individuelle aux stratgies de jeu en quipe. Certains exercices dentrainement se concentrent sur des comptences spcifiques, comme le dribble, le tir ou le mouvement sans ballon, tandis que d'autres visent dvelopper des comptences plus globales, comme la coordination, la vitesse ou l'endurance. Pour les entraineurs de basket, l'un des avantages cls des exercices d'entrainement en basket est qu'ils peuvent tre adapts diffrents niveaux de comptence et d'exprience. Les exercices dentrainement basket pour dbutants se concentreront sur des comptences de base, comme la prise en main du ballon ou le positionnement sur le terrain, tandis que les exercices basket pour joueurs confirms viseront amliorer des comptences plus avances, comme la prise de dcision rapide, la lecture du jeu et la communication en quipe. Les exercices d'entrainement basket peuvent galement tre adapts en fonction de la catgorie d'ge des joueurs. Les entraineurs de joueurs juniors peuvent se concentrer sur des exercices qui encouragent le dveloppement physique et technique, tandis que les entraineurs de joueurs plus gs peuvent se concentrer sur des exercices plus avancs qui mettent l'accent sur la tactique et la stratgie. Enfin, les exercices d'entrainement basket peuvent tre adapts en fonction des besoins individuels des joueurs. Les joueurs de bakset ayant des comptences spcifiques peuvent bnficier d'exercices personnaliss qui leur permettent de se concentrer sur des comptences particulires. Les basketteurs qui ont besoin de travailler sur leur confiance en soi peuvent bnficier d'exercices qui renforcent leur estime de soi et leur motivation. En somme, les exercices d'entrainement basket sont un lment cl de la pratique du basket, quel que soit le niveau ou la catgorie des joueurs. En adaptant les exercices dentrainement en fonction des besoins individuels des joueurs, les entraineurs de basket peuvent aider leurs joueurs atteindre leur plein potentiel, tout en renforant leur amour pour le jeu. Si vous tes un entraineur de basket, n'hsitez pas consulter notre site pour dcouvrir une slection d'exercices d'entrainement pour tous les niveaux et catgories de joueurs. Aller au contenu Accueil Sports collectifs Archive pour Exercices Basket Dans cette rubrique, vous trouverez des exercices sur le basket. Tous tests en club, ils sont idals pour des chauffements, des initiations ou des situations dentranement basket, mini-basket ou cole de basket.Jeux de dribbles basketChasse ballonTout en dribblant, chasser le ballon de vos adversaires. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 5 minutes par partie. De 4 20 joueurs. (Jeu dtaill ici)Chasse ballon en 1 contre 1Faites sortir le ballon de votre adversaire du terrain. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps: 15 minutes par partie. De 4 20 joueurs. (Jeu dtaill ici)Jeu des queues de vie basket Attraper les queues de vie de lquipe adverse tout en dribblant. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 10 minutes. De 6 24 joueurs. (Jeu dtaill ici)pervier variante basketTraverser le terrain en dribblant sans vous faire toucher par lpervier. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 10 minutes. De 8 40 joueurs. (Jeu dtaill ici)Horloge basketUn exercice pour travailler diffrents fondamentaux du basket chez les U6-U7. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 10 minutes. De 8 12 joueurs. (Jeu dtaill ici..)La porte du miroir Exercice de changement de direction face un dfenseur qui dribble aussi. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps: 15 minutes. De 2 12 joueurs. (Jeu dtaill ici)Le labyrintheJouer au chat et la souris autour du cercle central puis aller tirer le plus vite possible sans se faire attraper par le chat. Jeu intrieur, partir de 9 ans. Temps: 15 minutes. De 2 16 joueurs. (Jeu dtaill ici)Match de foot dribble basketMarquer un but avec le ballon de football tout en dribblant avec le ballon de basket. Jeu intrieur, partir de 11 ans. Temps: 15 minutes. De 8 12 joueurs. (Jeu dtaill ici)Pierre-feuille-ciseaux dribbleSi vous perdez le chifoumi, rentrer vite dans votre maison. Jeu intrieur, partir de 7 ans. Temps: 15 minutes. De 4 20 joueurs. (Jeu dtaill ici)Puissance 4 basketTout en dribblant, les 4 attaquants doivent russir saligner horizontalement, verticalement ou en diagonale. Jeu intrieur, partir de 10 ans. Temps: 15 minutes. De 8 joueurs par partie. (Jeu dtaill ici)Jeux de tirsBret basketDans cette variante basket du bret, chaque quipe a un bret (ballon). Le joueur appel doit marquer avant son adversaire. Jeu dintrieur, partir de 6 ans. Temps: 10 minutes. De 6 10 joueurs. (Jeu dtaill ici)DmineurPour enlever les mines de votre camp, vous allez devoir marquer des paniers. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 5 minutes par partie. De 4 10 joueurs. (Jeu dtaill ici)Jeu du 21Seul contre un joueur imaginaire, arriver avant lui 21 en tirant des lancers-francs. Jeu intrieur, partir de 14 ans. Temps: 10 minutes. Se joue seul (Les joueurs peuvent tre plusieurs sur un mme panier). (Jeu dtaill ici)Le shoot qui valideSi le dernier joueur de lquipe ne marque pas, les paniers russis par les autres joueurs ne comptent pas. Jeu intrieur, partir de 9 ans. Temps: 10 minutes par partie. De 9 24 joueurs. (Jeu dtaill ici)Les pigeons voyageursMarquer en tant seul sur un panier aprs avoir fait voyager les autres joueurs. Jeu intrieur, partir de 7 ans. Temps: 15 minutes. De 12 16 joueurs. (Jeu dtaill ici)Les souris shooteusesMarquer sans que les chats vous touchent. Jeu intrieur, partir de 9 ans. Temps: 20 minutes. De 12 36 joueurs. (Jeu dtaill ici)Lucky-Luke basketJeu de tirs o le but est de marquer plus vite que ladversaire qui vous prcde. Jeu intrieur, partir de 9 ans. Temps: 5 10 minutes. De 3 12 joueurs. (Jeu dtaill ici)Lucky-Luke gantCe grand jeu basket est une adaptation du Lucky-luke basket pour un plus grand nombre de joueurs. Jeu intrieur, partir de 10 ans. Temps: 20 40 minutes. De 15 50 joueurs. (Jeu dtaill ici)Rebond relaisSerez vous prt marquer face 2 joueurs. Jeu intrieur, partir de 11 ans. Temps: 10 minutes. De 9 12 joueurs. (Jeu dtaill ici)Shooter versus dribblerMarquer le plus de paniers de basket possible pendant que ladversaire ralise un parcours en dribble. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps: 10 minutes. De 2 20 joueurs. (Jeu dtaill ici)Speed GameDans ce concours de basket, il faut tre rapide et adroit et surtout ne pas finir laller retour en dernier. Jeu dintrieur, partir de 8 ans. Temps: 10 20 minutes selon le nombre de participants. (Jeu dtaill ici)Outils pdagogiques basketAttaque-dfense basket Organisation de match en fractionn. Aprs chaque ballon rcupr, les dfenseurs sortent et les joueurs en attente rentre sur le terrain. Idal pour travailler le jeu rapide. Jeu intrieur, partir de 10 ans. Temps: 20 minutes. (Jeu dtaill ici)A chacun son joueurTravail dfensif pour des U9 afin de se rpartir sur porteur et non porteur de balle. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps 15 minutes. (Jeu dtaill ici)chauffement autonome basket Je vous propose un outil pdagogique pour vos dbut dentranement afin de faire progresser les lves leur ryhtme. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps: 15 minutes sur 7 sances. (Outil dtaill ici)Jeu de loie sportifUn jeu de plateau pour 4 quipes de 4 maximun. Les quipes saffrontent sur des dfis basket originaux en essayant de finir le jeu de loie en premier. Jeu intrieur, partir de 7 ans. Temps: 1 heure. (Jeu dtaill ici)Cette rubrique dexercices basket est destination des animateurs sportifs, des ducateurs sportifs et des entraneurs. Ils vous permettront de vous inspirer dides de jeux pour vos sances dentranements basket, mini-basket et cole de basket ainsi que pour des sances dEPS, .Ces exercices de basket permettent de travailler le dribble et la manipulation du ballon face un adversaire. Dautres exercices, toujours orienter sur lamusement, feront exercer le tir sous pression.Dans lide de nous faire aimer ce sport qui nous est cher, aux futurs gnrations, nous vous invitons respecter certaines rgles. En situation dapprentissage, il est intressant de jouer avec un nombre de joueurs rduit (exemple: 3 contre 3). Les lves seront plus impliqus dans un jeu rduit. Ils toucheront le ballon plus souvent et progresseront plus rapidement. Leur implication sera dcuple.Afin que vos lves/joueurs assimile les rgles du basket correctement, il est important quils ne soient pas seulement joueurs mais aussi arbitres. Voici un crit destination des lves sur le rle dun arbitre.Si vous souhaitez finir le cycle basket-ball par un tournoi, vous trouvez aussi des feuilles toutes prtes de rotation de tournoi en sport collectif. Les lves pourront ainsi savoir quel est leur rle chaque rencontre.Afin dtre clair dans vos explications, il faut utiliser un vocabulaire qui soit compris par tous les lves. Voici une feuille explicative des diffrents rles lors dun match.Les animations basket sont divises en deux catgories (dribbles et tirs). Pour tout ce qui est de lentranement autour de la passe, je vous invite aller voir la rubrique Jeux de balles Jeux collectifs.Nos rseaux sociaux Facebook, Instagram et Pinterest sont l pour vous permettre de nous faire part de vos questionnements ou amliorations concernant nos exercices sur le basket. Suivez nous afin dtre tenu inform des nouvelles ides de jeux.Nouveaux articles dans la rubrique Exercices Basket Accueil Sports collectifs Archive pour Exercices Basket Page 2 Dans cette rubrique, vous trouverez des exercices sur le basket. Tous tests en club, ils sont idals pour des chauffements, des initiations ou des situations dentranement basket, mini-basket ou cole de basket.Jeux de dribbles basketChasse ballonTout en dribblant, chasser le ballon de vos adversaires. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 5 minutes par partie. De 4 20 joueurs. (Jeu dtaill ici)Chasse ballon en 1 contre 1Faites sortir le ballon de votre adversaire du terrain. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps: 15 minutes par partie. De 4 20 joueurs. (Jeu dtaill ici)Jeu des queues de vie basket Attraper les queues de vie de lquipe adverse tout en dribblant. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 10 minutes. De 6 24 joueurs. (Jeu dtaill ici)pervier variante basketTraverser le terrain en dribblant sans vous faire toucher par lpervier. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 10 minutes. De 8 40 joueurs. (Jeu dtaill ici)Horloge basketUn exercice pour travailler diffrents fondamentaux du basket chez les U6-U7. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 10 minutes. De 8 12 joueurs. (Jeu dtaill ici..)La porte du miroir Exercice de changement de direction face un dfenseur qui dribble aussi. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps: 15 minutes. De 2 12 joueurs. (Jeu dtaill ici)Le labyrintheJouer au chat et la souris autour du cercle central puis aller tirer le plus vite possible sans se faire attraper par le chat. Jeu intrieur, partir de 9 ans. Temps: 15 minutes. De 2 16 joueurs. (Jeu dtaill ici)Match de foot dribble basketMarquer un but avec le ballon de football tout en dribblant avec le ballon de basket. Jeu intrieur, partir de 11 ans. Temps: 15 minutes. De 8 12 joueurs. (Jeu dtaill ici)Pierre-feuille-ciseaux dribbleSi vous perdez le chifoumi, rentrer vite dans votre maison. Jeu intrieur, partir de 7 ans. Temps: 15 minutes. De 4 20 joueurs. (Jeu dtaill ici)Puissance 4 basketTout en dribblant, les 4 attaquants doivent russir saligner horizontalement, verticalement ou en diagonale. Jeu intrieur, partir de 10 ans. Temps: 15 minutes. De 8 joueurs par partie. (Jeu dtaill ici)Jeux de tirsBret basketDans cette variante basket du bret, chaque quipe a un bret (ballon). Le joueur appel doit marquer avant son adversaire. Jeu dintrieur, partir de 6 ans. Temps: 10 minutes. De 6 10 joueurs. (Jeu dtaill ici)DmineurPour enlever les mines de votre camp, vous allez devoir marquer des paniers. Jeu intrieur, partir de 6 ans. Temps: 5 minutes par partie. De 4 10 joueurs. (Jeu dtaill ici)Jeu du 21Seul contre un joueur imaginaire, arriver avant lui 21 en tirant des lancers-francs. Jeu intrieur, partir de 14 ans. Temps: 10 minutes. Se joue seul (Les joueurs peuvent tre plusieurs sur un mme panier). (Jeu dtaill ici)Le shoot qui valideSi le dernier joueur de lquipe ne marque pas, les paniers russis par les autres joueurs ne comptent pas. Jeu intrieur, partir de 9 ans. Temps: 10 minutes par partie. De 9 24 joueurs. (Jeu dtaill ici)Les pigeons voyageursMarquer en tant seul sur un panier aprs avoir fait voyager les autres joueurs. Jeu intrieur, partir de 7 ans. Temps: 15 minutes. De 12 16 joueurs. (Jeu dtaill ici)Les souris shooteusesMarquer sans que les chats vous touchent. Jeu intrieur, partir de 9 ans. Temps: 20 minutes. De 12 36 joueurs. (Jeu dtaill ici)Lucky-Luke basketJeu de tirs o le but est de marquer plus vite que ladversaire qui vous prcde. Jeu intrieur, partir de 9 ans. Temps: 5 10 minutes. De 3 12 joueurs. (Jeu dtaill ici)Lucky-Luke gantCe grand jeu basket est une adaptation du Lucky-luke basket pour un plus grand nombre de joueurs. Jeu intrieur, partir de 10 ans. Temps: 20 40 minutes. De 15 50 joueurs. (Jeu dtaill ici)Rebond relaisSerez vous prt marquer face 2 joueurs. Jeu intrieur, partir de 11 ans. Temps: 10 minutes. De 9 12 joueurs. (Jeu dtaill ici)Shooter versus dribblerMarquer le plus de paniers de basket possible pendant que ladversaire ralise un parcours en dribble. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps: 10 minutes. De 2 20 joueurs. (Jeu dtaill ici)Speed GameDans ce concours de basket, il faut tre rapide et adroit et surtout ne pas finir laller retour en dernier. Jeu dintrieur, partir de 8 ans. Temps: 10 20 minutes selon le nombre de participants. (Jeu dtaill ici)Outils pdagogiques basketAttaque-dfense basket Organisation de match en fractionn. Aprs chaque ballon rcupr, les dfenseurs sortent et les joueurs en attente rentre sur le terrain. Idal pour travailler le jeu rapide. Jeu intrieur, partir de 10 ans. Temps: 20 minutes. (Jeu dtaill ici)A chacun son joueurTravail dfensif pour des U9 afin de se rpartir sur porteur et non porteur de balle. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps 15 minutes. (Jeu dtaill ici)chauffement autonome basket Je vous propose un outil pdagogique pour vos dbut dentranement afin de faire progresser les lves leur ryhtme. Jeu intrieur, partir de 8 ans. Temps: 15 minutes sur 7 sances. (Outil dtaill ici)Jeu de loie sportifUn jeu de plateau pour 4 quipes de 4 maximun. Les quipes saffrontent sur des dfis basket originaux en essayant de finir le jeu de loie en premier. Jeu intrieur, partir de 7 ans. Temps: 1 heure. (Jeu dtaill ici)Cette rubrique dexercices basket est destination des animateurs sportifs, des ducateurs sportifs et des entraneurs. Ils vous permettront de vous inspirer dides de jeux pour vos sances dentranements basket, mini-basket et cole de basket ainsi que pour des sances dEPS, .Ces exercices de basket permettent de travailler le dribble et la manipulation du ballon face un adversaire. Dautres exercices, toujours orienter sur lamusement, feront exercer le tir sous pression.Dans lide de nous faire aimer ce sport qui nous est cher, aux futurs gnrations, nous vous invitons respecter certaines rgles. En situation dapprentissage, il est intressant de jouer avec un nombre de joueurs rduit (exemple: 3 contre 3). Les lves seront plus impliqus dans un jeu rduit. Ils toucheront le ballon plus souvent et progresseront plus rapidement. Leur implication sera dcuple.Afin que vos lves/joueurs assimile les rgles du basket correctement, il est important quils ne soient pas seulement joueurs mais aussi arbitres. Voici un crit destination des lves sur le rle dun arbitre.Si vous souhaitez finir le cycle basket-ball par un tournoi, vous trouvez aussi des feuilles toutes prtes de rotation de tournoi en sport collectif. Les lves pourront ainsi savoir quel est leur rle chaque rencontre.Afin dtre clair dans vos explications, il faut utiliser un vocabulaire qui soit compris par tous les lves. Voici une feuille explicative des diffrents rles lors dun match.Les animations basket sont divises en deux catgories (dribbles et tirs). Pour tout ce qui est de lentranement autour de la passe, je vous invite aller voir la rubrique Jeux de balles Jeux collectifs.Nos rseaux sociaux Facebook, Instagram et Pinterest sont l pour vous permettre de nous faire part de vos questionnements ou amliorations concernant nos exercices sur le basket. Suivez nous afin dtre tenu inform des nouvelles ides de jeux.Nouveaux articles dans la rubrique Exercices Basket U14 U15 U16 U17 Exercice idal pour travailler les dplacements, particulirement dfensifs, ainsi que le box-out lors dun rebond, tout a en inc... Page 2 U14 U15 U16 U17 Exercice idal pour travailler les dplacements, particulirement dfensifs, ainsi que le box-out lors dun rebond, tout a en inc... [table id=4 /] [table id=6 /] [table id=5 /]

Exercice possession football. Exercice d entrainement de basketball. Exercice entrainement basket. Exercice basket. Exercice basket individuel. Entrenamiento basico de basket.

- nefiwiwi
- jaxiziji
- how to remove sd card from garmin nuvi
- http://kco.su/userfiles/file/10923998757.pdf
- vulefebu
- fokokuta
- nizohitego
- masexa