

LE PROGRAMME

MODULE BLEU : 27 heures.

GRUPE A

PROCEDES D'ENTRAINEMENT

Chapitre 1

Le Centre d'Entraînement Club.

- Développer les qualités techniques dans le cadre d'un travail par poste.

Chapitre 2

Construire un exercice.

- Maîtriser la démarche de construction.

GRUPE B

ADRESSE

Chapitre 1

Apprendre à "rentrer" dans le tir après le démarquage.

GRUPE C

JEU A EFFECTIF REDUIT

Chapitre 1

Le 1 contre 1 (dos au panier).

Comment exploiter la situation :

- La préparation (sans ballon).
- L'action (avec ballon).
- La finition (avec ballon).

Chapitre 2

Le jeu à 3.

- Les principes de jeu au travers du jeu à 3.
- Les relations défensives à 3.

GROUPE D

JEU A 5 CONTRE 5

Chapitre 1

Jeu rapide.

- Découvrir la lecture du jeu et le jeu sans ballon.

Chapitre 2

Principes de Jeu

- Développer des principes de jeu.
- Comment valoriser les points forts d'une équipe ?

Chapitre 3

Les aides et rotations défensives.

- Les collaborations défensives dans le jeu d'écrans (aider - reprendre).
- Les collaborations défensives dans le jeu d'écrans (trappes et rotations défensives).

Chapitre 4

La défense de zone.

- Découvrir les principes de base

GROUPE E

DEVELOPPEMENT PHYSIQUE

Chapitre 1

Les étirements.

- Utilisation.

Chapitre 2

Entraînement en fractionné.

- Utilisation.

Chapitre 3

Vitesse et explosivité.

- Développement de la puissance musculaire.

Chapitre 4

Renforcement musculaire.

- Renforcement des muscles posturaux.

GROUPE F

OBSERVATION - EVALUATION

Chapitre 1

Prise et analyse de statistiques.

Chapitre 2

L'outil vidéo.

- Savoir l'exploiter à des fins collectives.

Chapitre 3

Analyser le jeu d'équipe.

- Détecter les forces et faiblesses.

GROUPE G **COMMUNICATION**

Chapitre 1 **Le relationnel avec un adolescent.**

- Connaître l'adolescent au travers de sa personnalité, son caractère, et ses métabolismes.

Chapitre 2 **La préparation psychologique.**

- Apporter une information pour optimiser la performance du groupe.

MODULE VERT : 4 heures.

GROUPE H **ACCUEILLIR - ORGANISER**

Chapitre 1 **Coordonner les exigences de formation et de compétition.**

GROUPE I **SECURITE - RESPONSABILITE**

Chapitre 1 **Décret sur l'utilisation des buts de basketball.**

- Eviter tout type d'accident lié à l'activité de Basketball

Chapitre 2 **Les principes de diététique.**

- Savoir gérer l'approche de l'entraînement et de la compétition.

GROUPE J **MILIEU ENVIRONNANT**

Chapitre 1 **Les nouvelles pratiques.**

- Connaissances des caractéristiques des nouvelles pratiques..

Chapitre 2 **Prévention virale et dopage.**

- Sensibilisation des joueurs.

Chapitre 3 **Le label compétition.**

- Comment obtenir le label fédéral ?

MODULE ROSE : 5 heures.

GROUPE K

REGLEMENTATION - ADMINISTRATION

Chapitre 1

Historique et évolution du Basketball.

- Connaissance sur l'histoire du développement au niveau international.

Chapitre 2

Fonctionnement Fédéral.

- Les missions d'une ligue.
- Le fonctionnement de la ligue et des commissions.
- Les procédures électives.

Chapitre 3

Le statut de l'entraîneur.

- Connaître le statut régional de l'entraîneur.

Chapitre 4

Règles.

- Utilisation du règlement pour le jeu.
- Connaître la procédure de surclassement.
- Comment demander le report d'un match ?
- Connaître les principes de réserve.
- Connaître les principes de réclamation.

Chapitre 5

Les structures de formation.

- Pôle Espoirs d'une Ligue.
- La section sportive.
- Le Centre de formation d'un club professionnel.