



Entraînement Loisirs - Mardi 02/04/2024

PARTIE 1 – ECHAUFFEMENT

Durée : 5mn ==> Echauffement type-match (allers/retours x7 + 2 minutes de dribbles sur ligne, jette les ballons dans les cages de handball et je reprends allers/retours x7 + 2 minutes de dribbles sur ligne, jette les ballons dans les cages de handball et sprint en aller/retour)

==> PAUSE 60 sec <==

Durée : 4mn ==> Détente verticale >10x appuis deux pieds au sol et saut vertical + 5x appuis pied droit, pied gauche qui joint le droit et saut vertical + 5x appuis pied gauche, pied droit qui joint le droit et saut vertical

Durée : 4mn ==> un ballon chacun, éparpillez-vous sur notre demi-terrain statique. Position de dribble (genoux fléchis) : 50x dribbles main forte à mi-hauteur => 50x dribbles main faible à mi-hauteur (épaule maxi) | Position basse : 50x dribbles main forte à 30cm du sol => 50x dribbles main faible à 30cm du sol (Jimmy Butler's routine).

ATTENTION : Le dribble s'effectue par équipe ! Un joueur dribble et protège la balle - pendant que le défenseur se met en position d'interception, près du dribbleur, sans tenter de l'intercepter

==> BOISSON <==

PARTIE 2 – EXERCICES

Exercice 1 - Durée : 10mn

==> Essuie-glaces sur la ligne de fond

Exercice 2 - Durée : 20mn

==> Exercice au poste (voir le Coach Board)

Exercice 3 - Durée : 15 minutes

==> Pick & Roll

==> BOISSON <==



PARTIE 3 – MATCHS

Durée : 20-30mn

==> Matchs 5v5 avec défense en 2-3 (ou 1-4) ou en 2-1-2 selon situation. Être capable de changer de stratégie en s'adaptant.

Equipe 1 => Kyliann + Geoffray + Thomas + Laurent M. + Olivier

Equipe 2 (chasuble) => Maël + Séb + Aude + Gaëtan + Axel +Fred

3x10 mn selon le temps disponible - Changement d'équipe à chaque match par rapport au match contre Pérols.