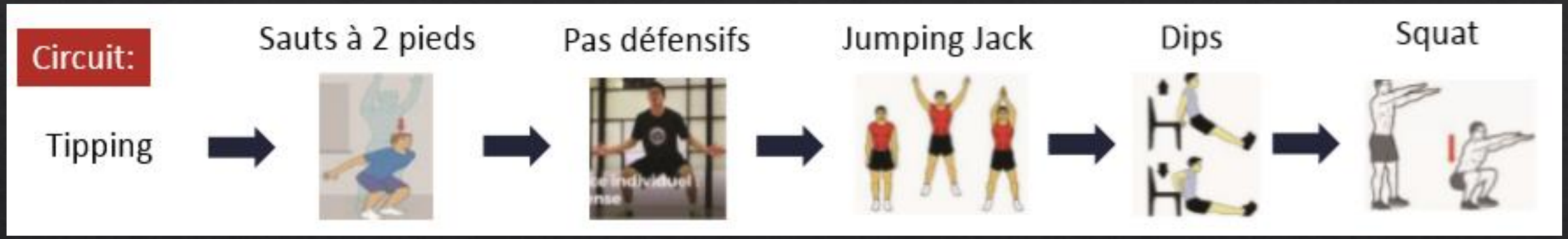
Programme de reprise vacances d'été pour les U13 (né(e) en 2009 et 2008)

Une Semaine Type

Semaine	Contenu Séance
Lundi	Aérobie + Gainage + Etirements
Mardi	Séance Basket (Dribble , Tir, Dribble + Tir)
Mercredi	Développement Musculaire + Etirements
Jeudi	Séance Basket (Dribble , Tir, Dribble + Tir)
Vendredi	Aérobie courte + Développement Musculaire + Gainage + Etirements
Samedi / Dimanche	Repos Total

Semaine 1 Aérobie

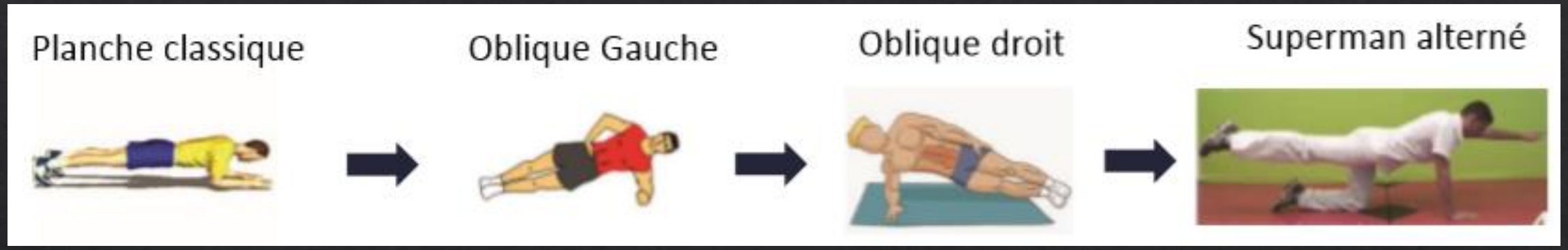


- 20sec d'efforts / 30sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 2 passages
- 2min de récupération entre chaque passage

Semaine 1 Musculaire

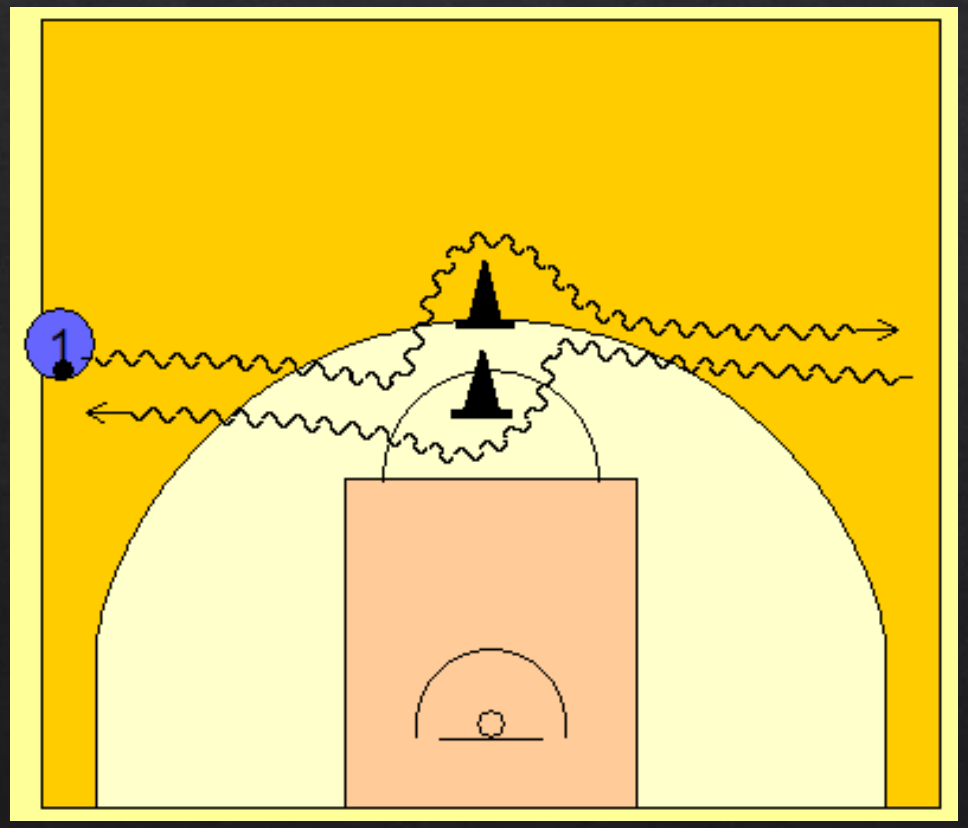
- 30sec d'efforts / 30sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 4 passages
- Pas de récupération entre les passages

Semaine 1 Gainage



- 30sec d’efforts / 30sec de repos
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de repos entre les passages

Semaine 1 Basket Dribble

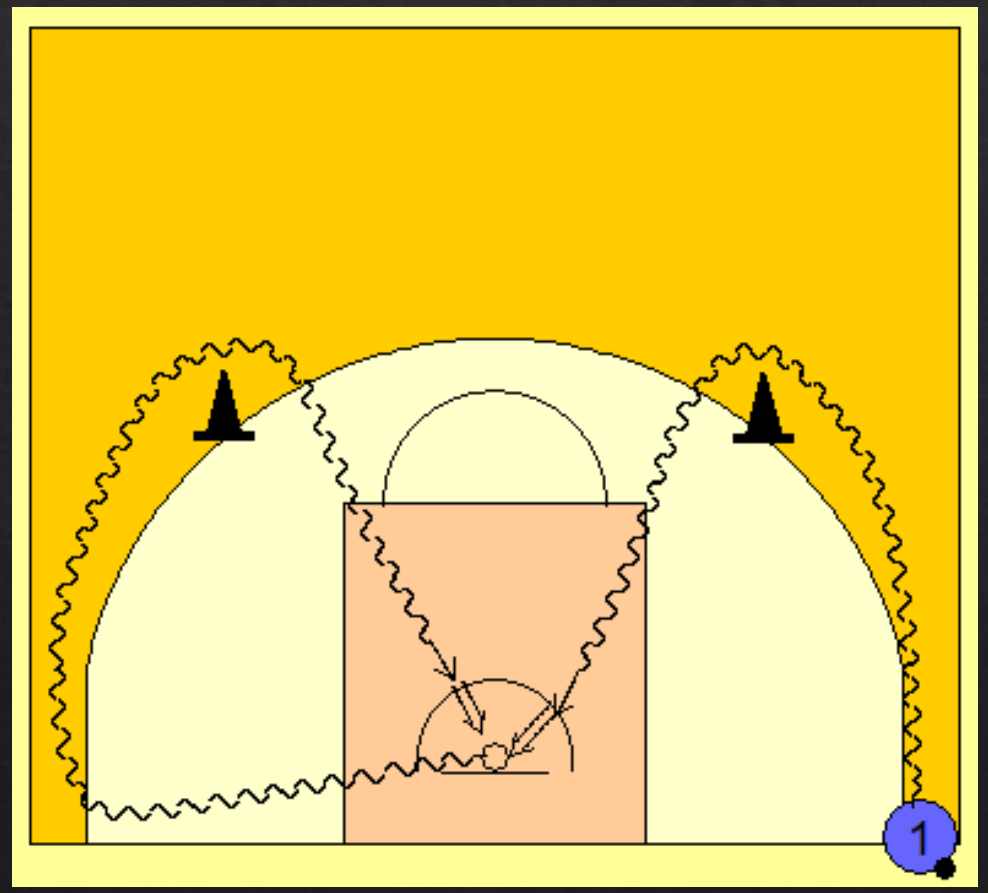


- Travail des différents changements devant les plots.
- Consignes techniques : tête levée, j'arrête mes appuis lors du changement de main, être fléchi, accélérer après le changement de main.
- Changement de mains possibles : cross face, cross dans le dos et cross entre les jambes.
- Effectuer 4 allers-retours en commençant main droite puis 4 autres allers retours en commençant main gauche.
- Faire les 8 allers-retours pour les 3 changements de mains différents.
- Très important de faire beaucoup de répétitions !

Semaine 1 Basket Tir (Mikan Drill)

- Effectuer des tirs proche du panier en alternant droite et gauche.
- Effectuer les tirs les 2 pieds au sol
- Tirer main droite à droite et main gauche à gauche.
- Faire 5 séries de 10 tirs consécutifs en alternant droite et gauche.
- Garder le ballon au dessus des épaules lors de l’exercice, ne pas le descendre au niveau du nombril.

Semaine 1 Basket Dribble + Tir



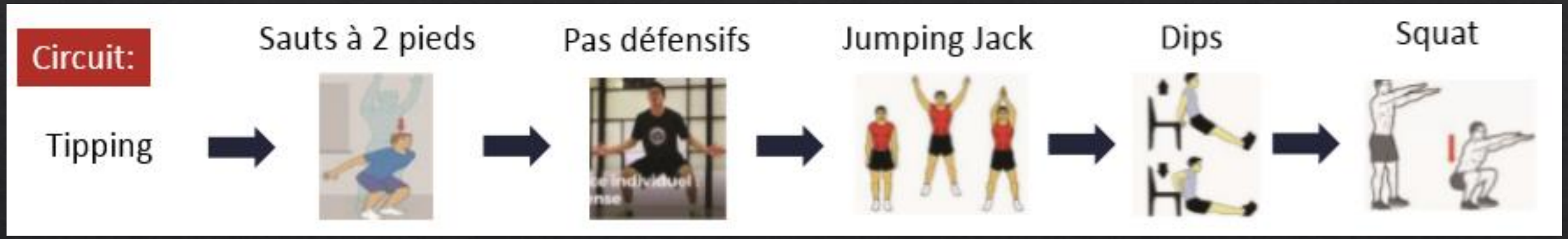
- Le joueur part en dribblant du corner, contourne le plot situé a 45° et va faire un tir en course. Ensuite il prend son rebond, va en dribble au corner opposé, enchaine en contournant le 2eme plot situé a 45° et va faire un tir en course. Puis il recommence !

- Tir en course possible : push-up, lay-up, power.

- Faire l'exercice pendant 1min et essayer de marquer le plus de panier possible (panier main faible compte double).

- Faire minimum 3 fois l'exercice.

Semaine 2 Aérobie

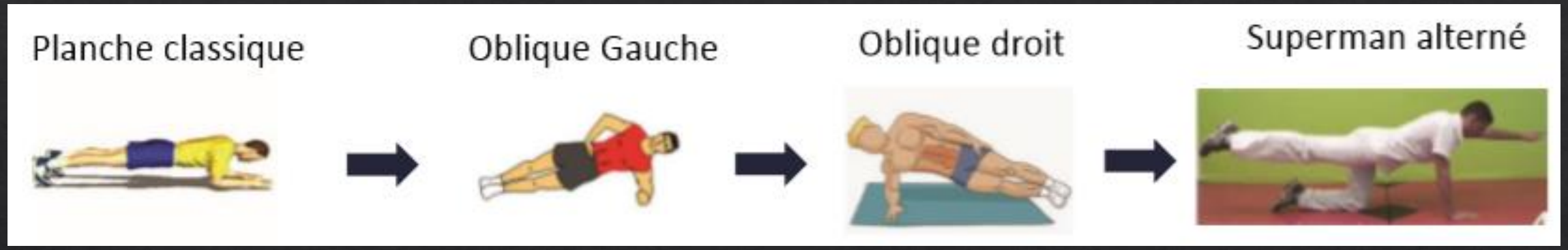


- 25sec d'efforts / 25sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 2 passages
- 2min30 de récupération entre chaque passage

Semaine 2 Musculaire

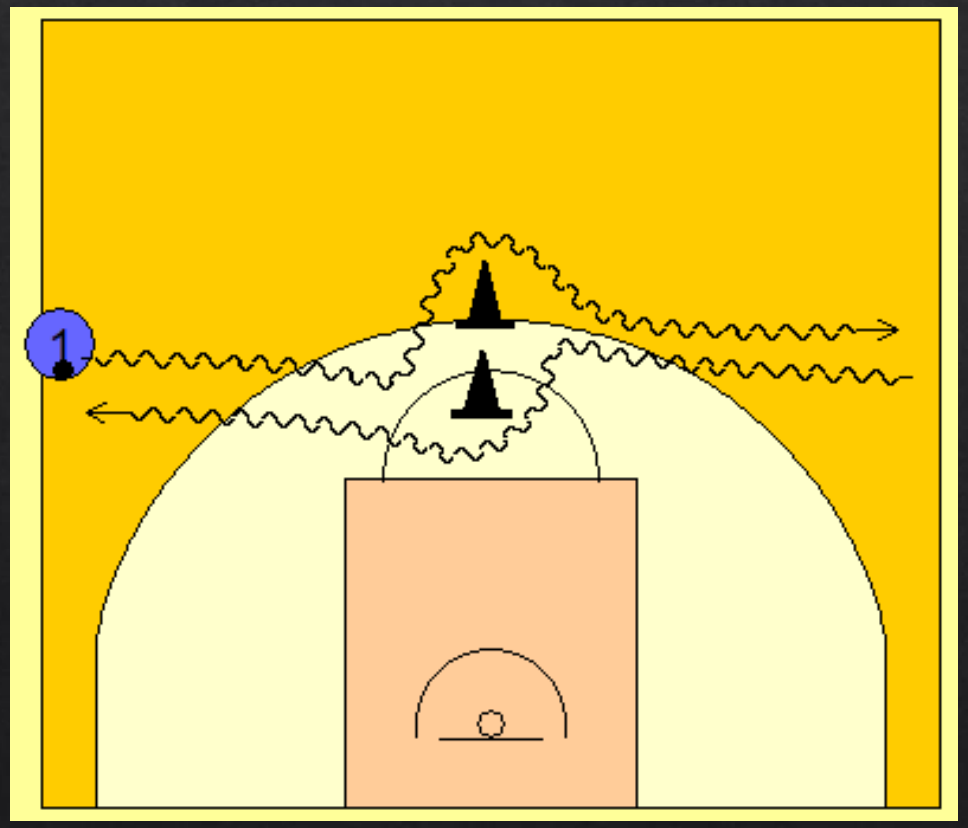
- 15 répétitions / 30sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre les passages

Semaine 2 Gainage



- 35sec d’efforts / 25sec de repos
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de repos entre les passages

Semaine 2 Basket Dribble



- Travail des différents changements devant les plots.
- Consignes techniques : tête levée, j'arrête mes appuis lors du changement de main, être fléchi, accélérer après le changement de main, mettre de l'amplitude dans les changements de mains.
- Changement de mains possibles : cross face, cross dans le dos et cross entre les jambes, in-out.
- Effectuer 3 allers-retours en commençant main droite puis 3 autres allers retours en commençant main gauche.
- Faire les 6 allers-retours pour les 4 changements de mains différents.
- Très important de faire beaucoup de répétitions !

Semaine 2 Basket Tir (Mikan Drill) 1/2

- Effectuer des tirs proche du panier en alternant droite et gauche.
- Effectuer les tirs avec 1 seul pied au sol.
- Tirer main droite à droite et main gauche à gauche.
- Faire 5 séries de 10 tirs consécutifs en alternant droite et gauche.
- Garder le ballon au dessus des épaules lors de l'exercice, ne pas le descendre au niveau du nombril.

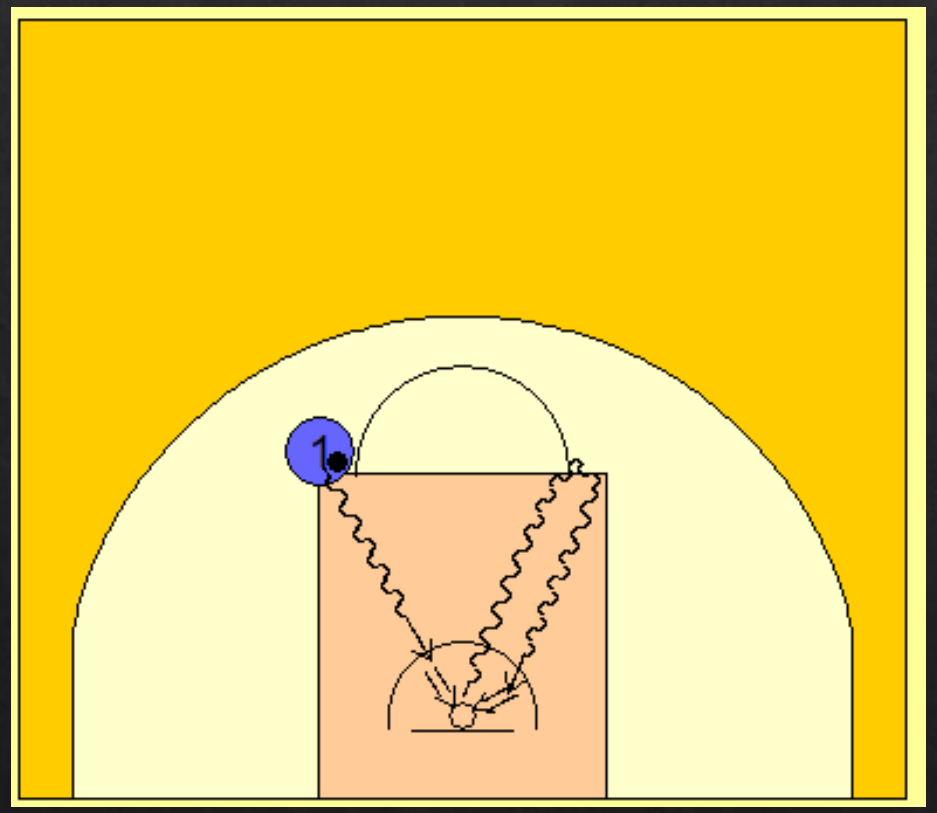
Semaine 2 Basket Tir Gestuelle de Tir 2/2

- Effectuer des tirs proche du panier à 1 main pour travailler la gestuelle de tir.

- Consignes techniques : pied largeur d'épaules, pointe de pied vers le panier, les 5 doigts bien écartés sur le ballon, un espacement entre la paume et le ballon, le coude au niveau de l'épaule lors du fléchissement, bras tendu et poignet cassé à la fin du tir, je ne baisse pas mon bras tant que le ballon n'est pas en contact avec le panier.

- Effectuer des séries de 10 tirs consécutifs à 1-2m du panier à 0°D, 45°D, 90°, 45°G et 0°G

Semaine 2 Basket Dribble + Tir

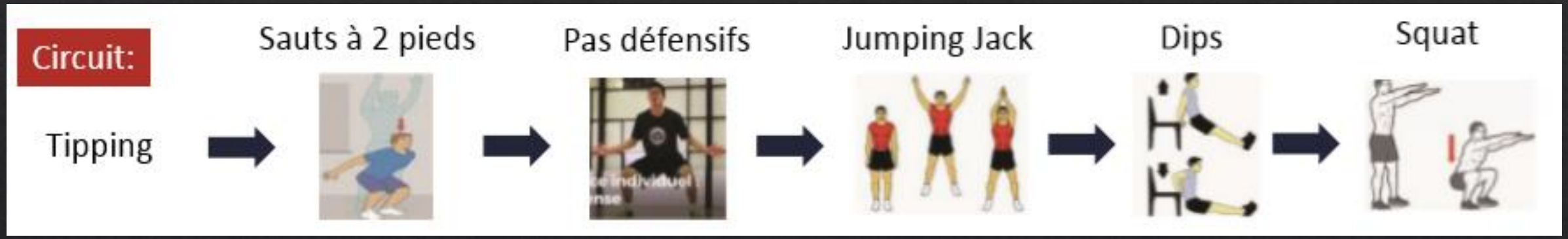


- Le joueur commence du coude de la raquette, part en dribbles et fait un tir en course, prend son rebond va toucher le coude de la raquette opposé, puis va faire un tir en course. Interdit aux reprises de dribbles. Puis le joueur recommence.

- Faire l'exercice pendant 1min, les paniers mains faibles comptent double.

- Faire 3 fois minimum l'exercice.

Semaine 3 Aérobie

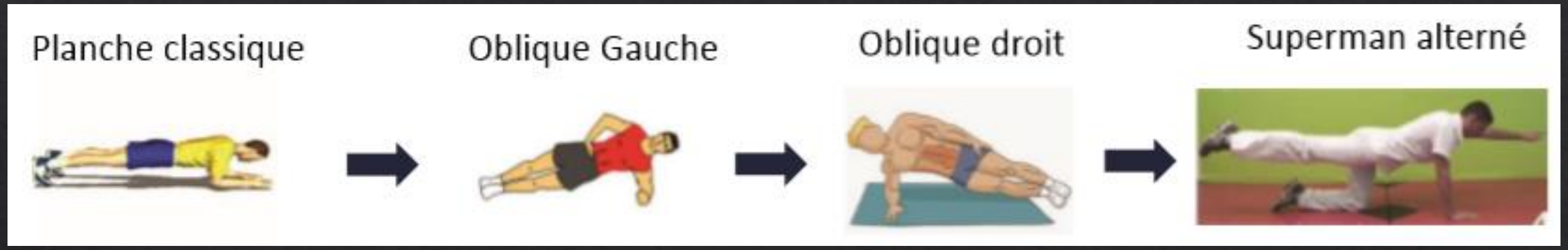


- 30sec d'efforts / 30sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 2 passages
- 2min de récupération entre chaque passage

Semaine 3 Musculaire

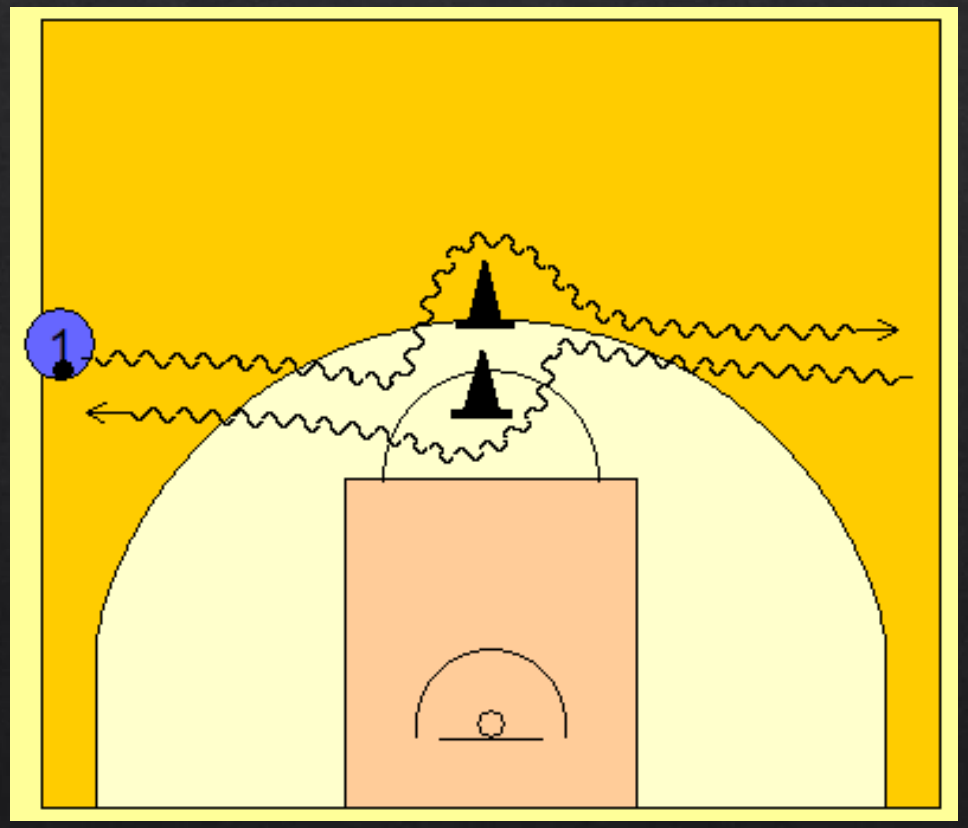
- 20 répétitions / 30sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 2 passages
- Pas de récupération entre les passages

Semaine 3 Gainage



- 40sec d’efforts / 20sec de repos
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 2 passages
- 2min de récupération entre les passages

Semaine 3 Basket Dribble



- Travail des différents changements devant les plots.
- Consignes techniques : tête levée, j'arrête mes appuis lors du changement de main, être fléchi, accélérer après le changement de main, mettre de l'amplitude dans les changements de mains, mettre le maximum de vitesse a la balle lors du changement de main.
- Changement de mains possibles : cross face, cross dans le dos et cross entre les jambes, in-out, enchainement de 2 changements identiques en variant la vitesse de la balle.
- Effectuer 3 allers-retours en commençant main droite puis 3 autres allers retours en commençant main gauche.
- Faire les 6 allers-retours pour les 4 changements de mains différents.
- Très important de faire beaucoup de répétitions !

Semaine 3 Basket Tir (Mikan Drill) 1/3

- Effectuer des tirs proche du panier en alternant droite et gauche.
- Effectuer les tirs les 2 pieds au sol ou avec 1 seul pied au sol, alterner entre chaque série.
- Tirer main droite à droite et main gauche à gauche.
- Faire 5 séries de 10 tirs consécutifs en alternant droite et gauche.
- Garder le ballon au dessus des épaules lors de l'exercice, ne pas le descendre au niveau du nombril.

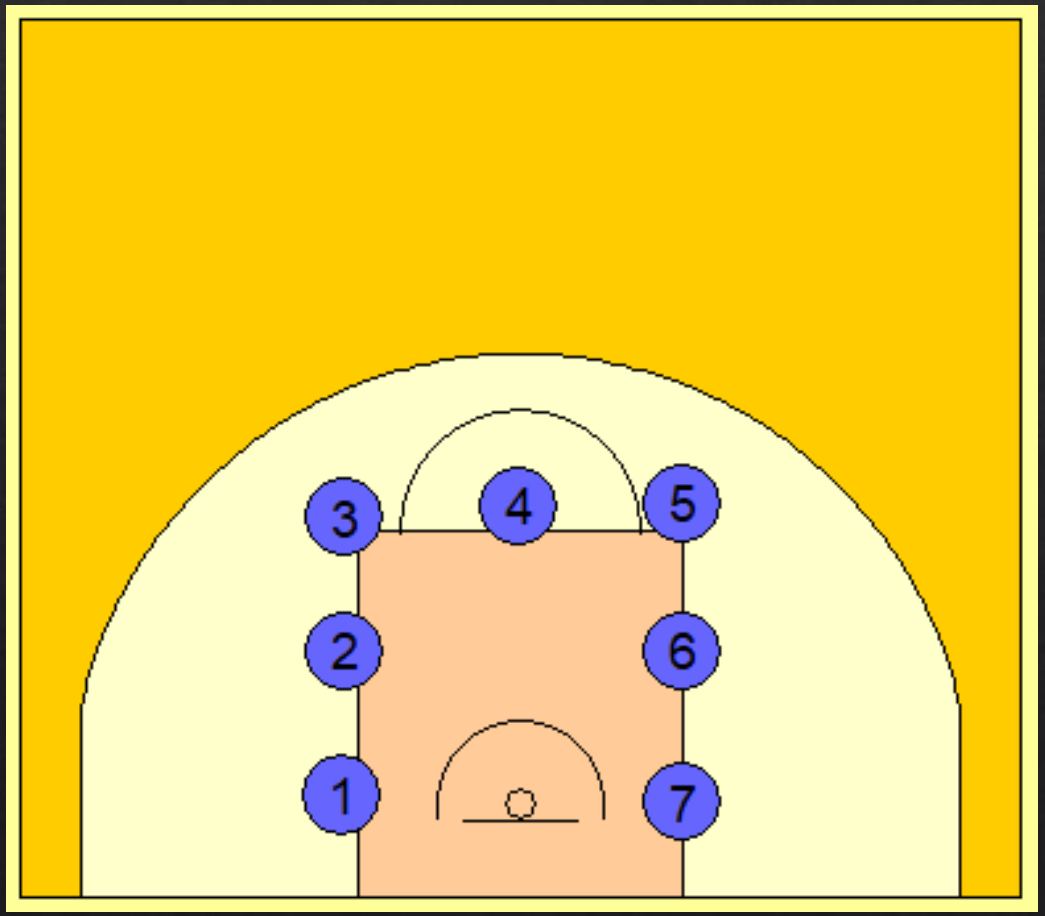
Semaine 3 Basket Tir Gestuelle de Tir 2/3

- Effectuer des tirs proche du panier à 1 main pour travailler la gestuelle de tir.

- Consignes techniques : pied largeur d'épaules, pointe de pied vers le panier, les 5 doigts bien écartés sur le ballon, un espacement entre la paume et le ballon, le coude au niveau de l'épaule lors du fléchissement, bras tendu et poignet cassé à la fin du tir, je ne baisse pas mon bras tant que le ballon n'est pas en contact avec le panier.

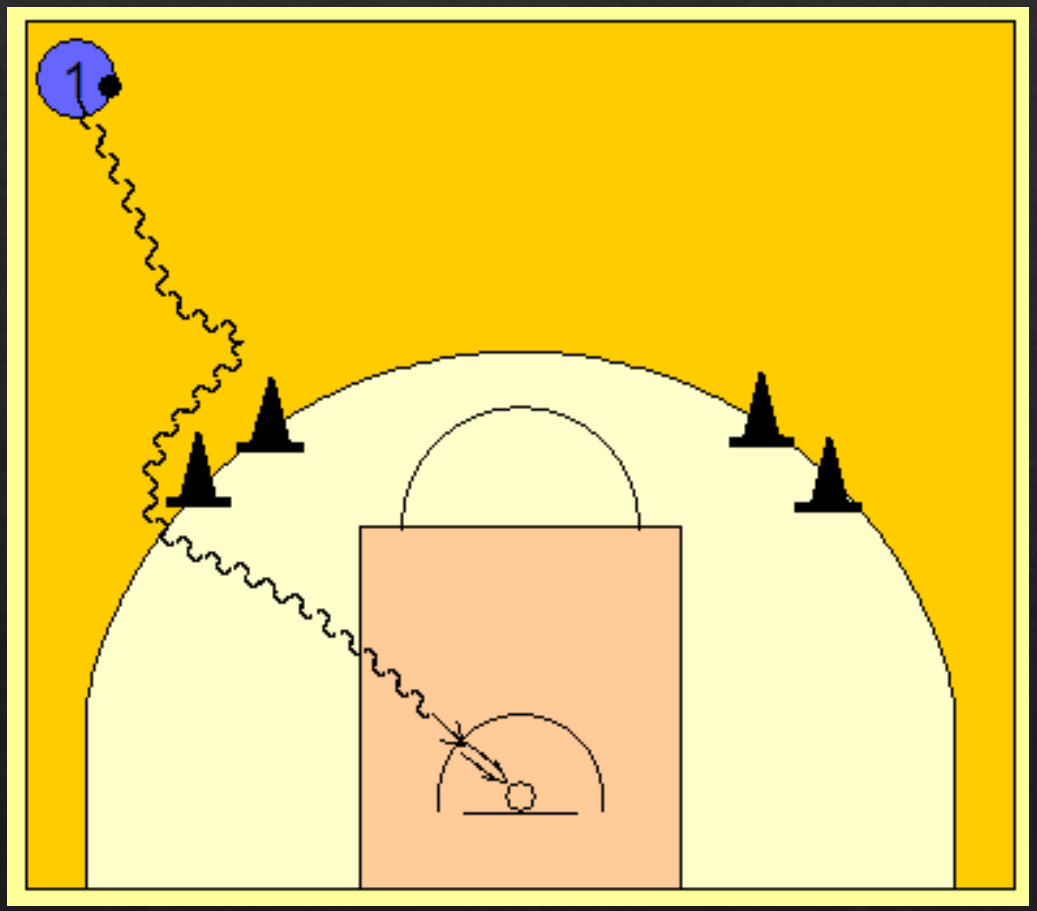
- Effectuer des séries de 10 tirs consécutifs à 1-2m du panier à 0°D, 45°D, 90°, 45°G et 0°G

Semaine 3 Basket Tir 3/3



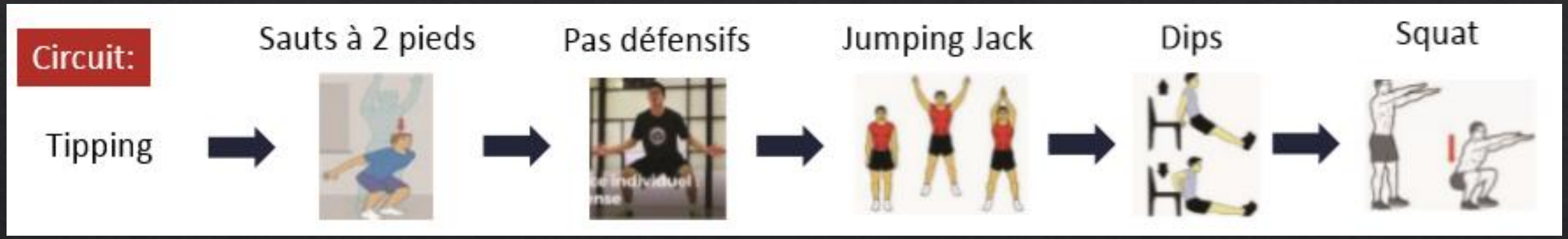
- Effectuer une série de 10 tirs par position.
- Recevoir les ballons en mouvement.
- Être fléchi et les mains prêtes au moment de recevoir le ballon.

Semaine 3 Basket Dribble + Tir



- Le joueur arrive vite en dribblant devant les plots (défenseur), effectue un changement de main et accélère pour aller faire un tir en course.
- Effectuer un changement de rythme à la sortie des plots.
- Tirs en course possibles : push-up, lay-up, power, lay-back et flotter
- Faire les changements travaillés auparavant.
- Bien-sur, le regard vers le panier lors de l'exercice.

Semaine 4 Aérobie

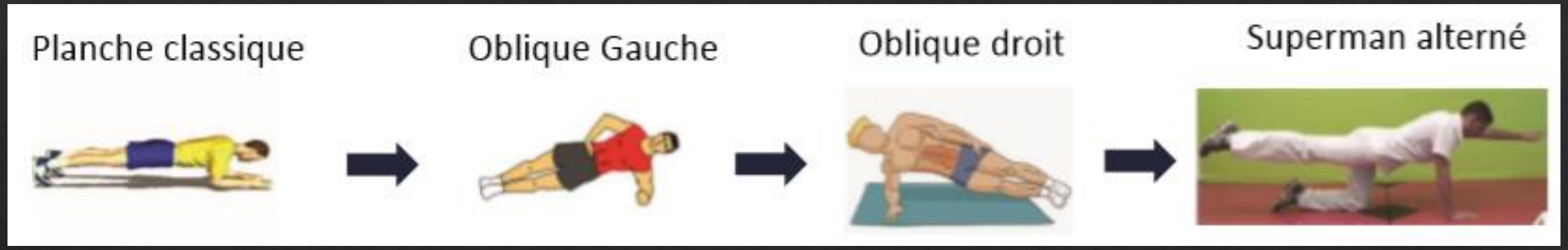


- 20sec d'efforts / 20sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 3 passages
- 2min de récupération entre chaque passage

Semaine 4 Musculaire

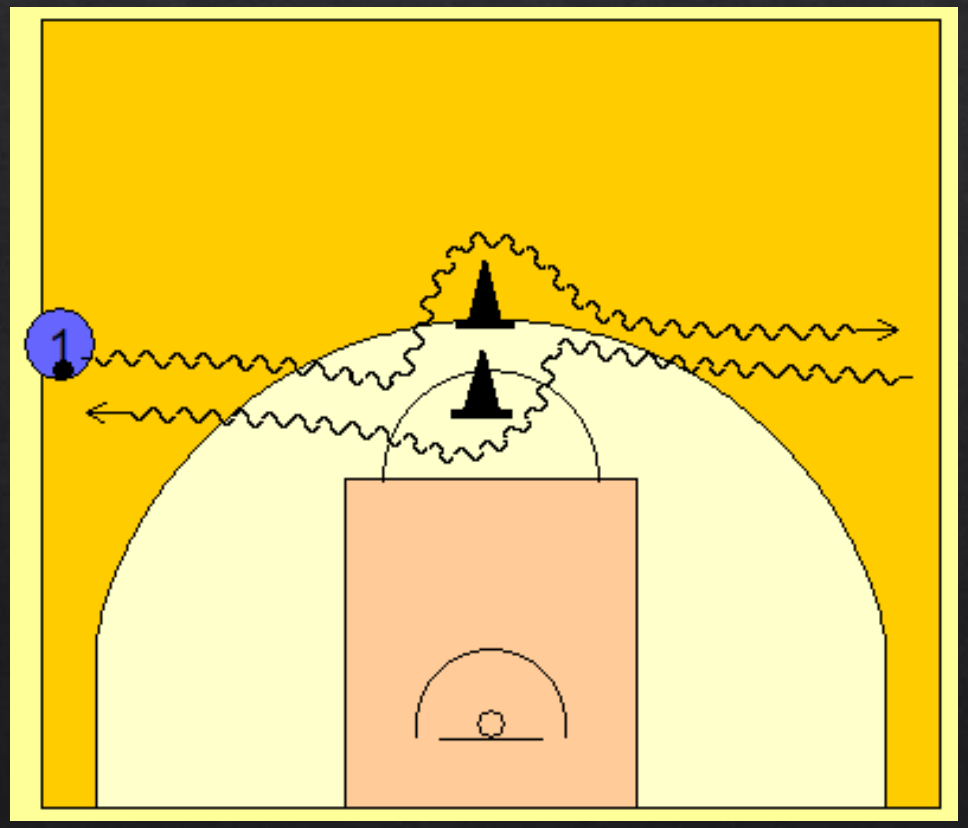
- 20sec (faire le mouvement rapidement)/ 30sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre les passages

Semaine 4 Gainage



- 40sec d’efforts / 20sec de repos
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 2 passages
- Pas de récupération entre les passages

Semaine 4 Basket Dribble



- Travail des différents changements devant les plots.

- Consignes techniques : tête levée, j'arrête mes appuis lors du changement de main, être fléchi, accélérer après le changement de main, mettre de l'amplitude dans les changements de mains, mettre le maximum de vitesse a la balle lors du changement de main.

- Changement de mains possibles : cross face, cross dans le dos et cross entre les jambes, in-out, enchainement de 2 changements identiques et/ou différents en variant la vitesse de la balle.

- Effectuer 3 allers-retours en commençant main droite puis 3 autres allers retours en commençant main gauche.

- Faire les 6 allers-retours pour les 4 changements de mains différents.

- Très important de faire beaucoup de répétitions !

Semaine 4 Basket Tir (Mikan Drill) 1/3

- Effectuer des tirs proche du panier en alternant droite et gauche.
- Effectuer les tirs sans la planche. Appui au choix.
- Tirer main droite à droite et main gauche à gauche.
- Faire 5 séries de 10 tirs consécutifs en alternant droite et gauche.
- Garder le ballon au dessus des épaules lors de l'exercice, ne pas le descendre au niveau du nombril.

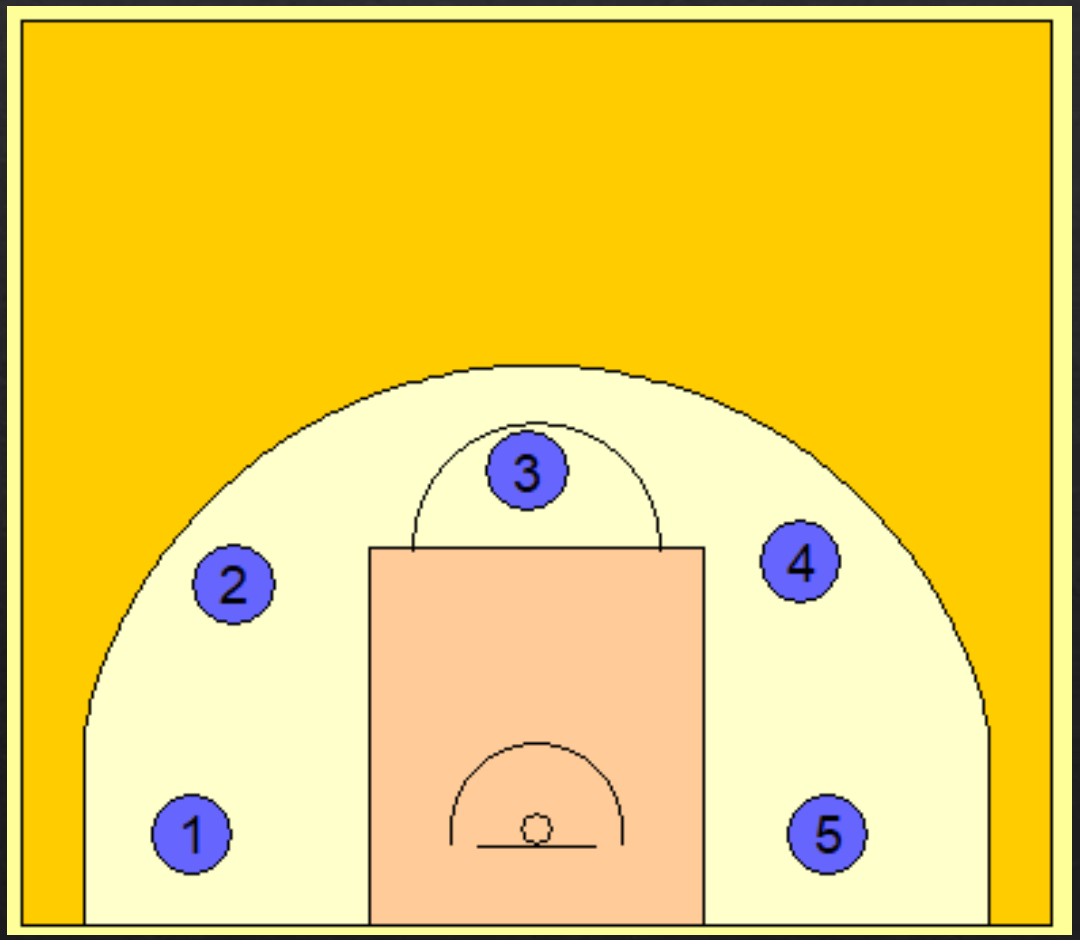
Semaine 4 Tir Gestuelle de Tir 2/3

- Effectuer des tirs proche du panier à 1 main pour travailler la gestuelle de tir.

- Consignes techniques : pied largeur d'épaules, pointe de pied vers le panier, les 5 doigts bien écartés sur le ballon, un espacement entre la paume et le ballon, le coude au niveau de l'épaule lors du fléchissement, bras tendu et poignet cassé à la fin du tir, je ne baisse pas mon bras tant que le ballon n'est pas en contact avec le panier.

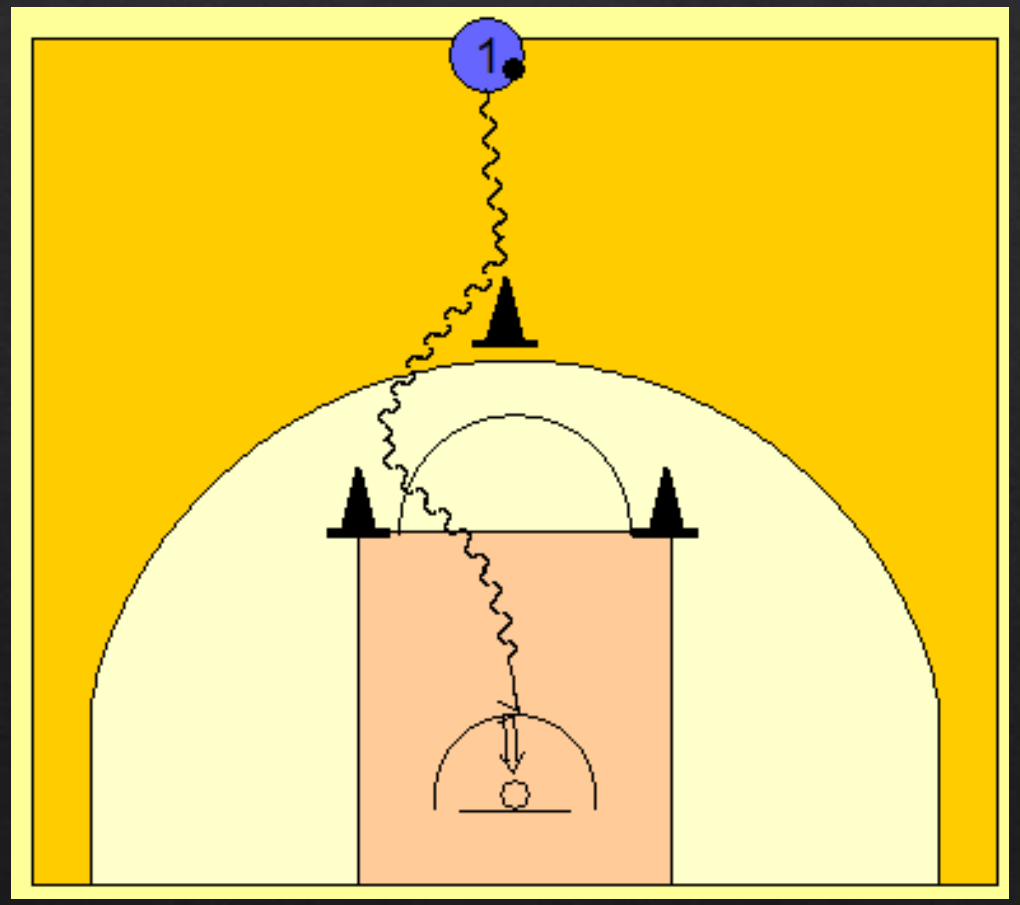
- Effectuer des séries de 10 tirs consécutifs à 1-2m du panier à 0°D, 45°D, 90°, 45°G et 0°G

Semaine 4 Basket Tir 3/3



- Effectuer des séries de 10 Tirs sur chaque position.
- Recevoir les ballons en mouvement.
- Être fléchi et les mains prêtes au moment de recevoir le ballon.

Semaine 4 Basket Dribble + Tir



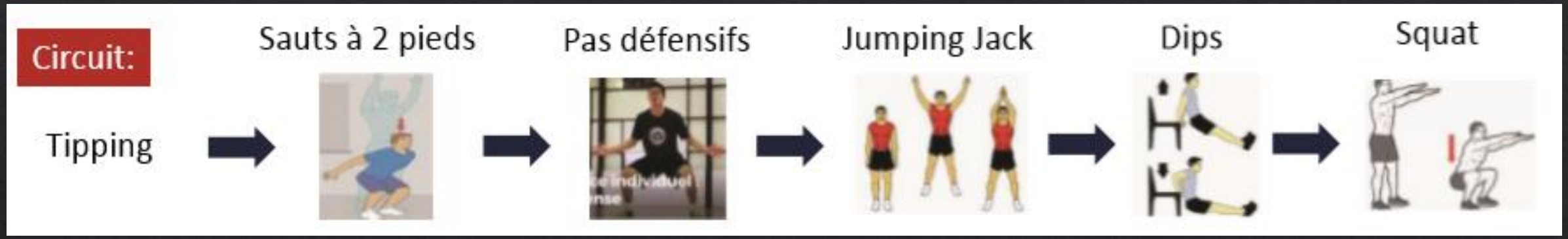
- Le joueur arrive en dribblant avec de la vitesse, effectue un changement devant le plot puis un autre sur le suivant et va faire un tir en course.

- Mettre des changements de rythme à la sortie des plots.

- Varier les changements de mains.

- Tirs en course au choix. Eviter de faire toujours le même.

Semaine 5 Aérobie

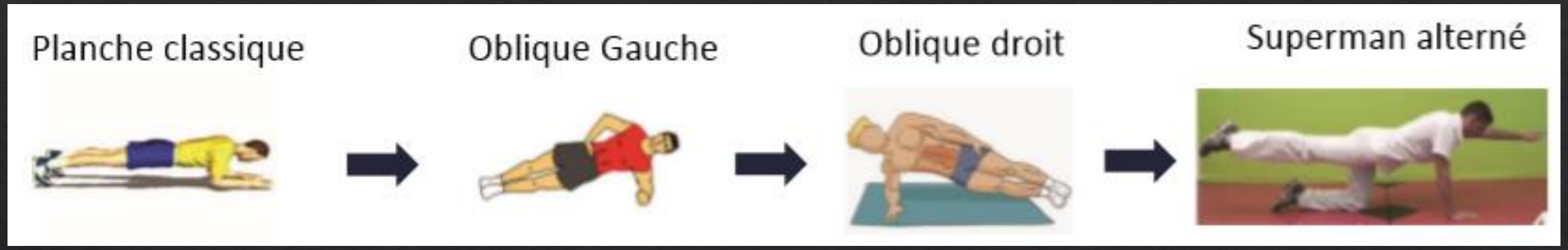


- 30sec d'efforts / 15sec de récupération
- 1 passage = 2 tours
- Effectuer 2 passages
- 3-4min de récupération entre chaque passage

Semaine 5 Musculaire

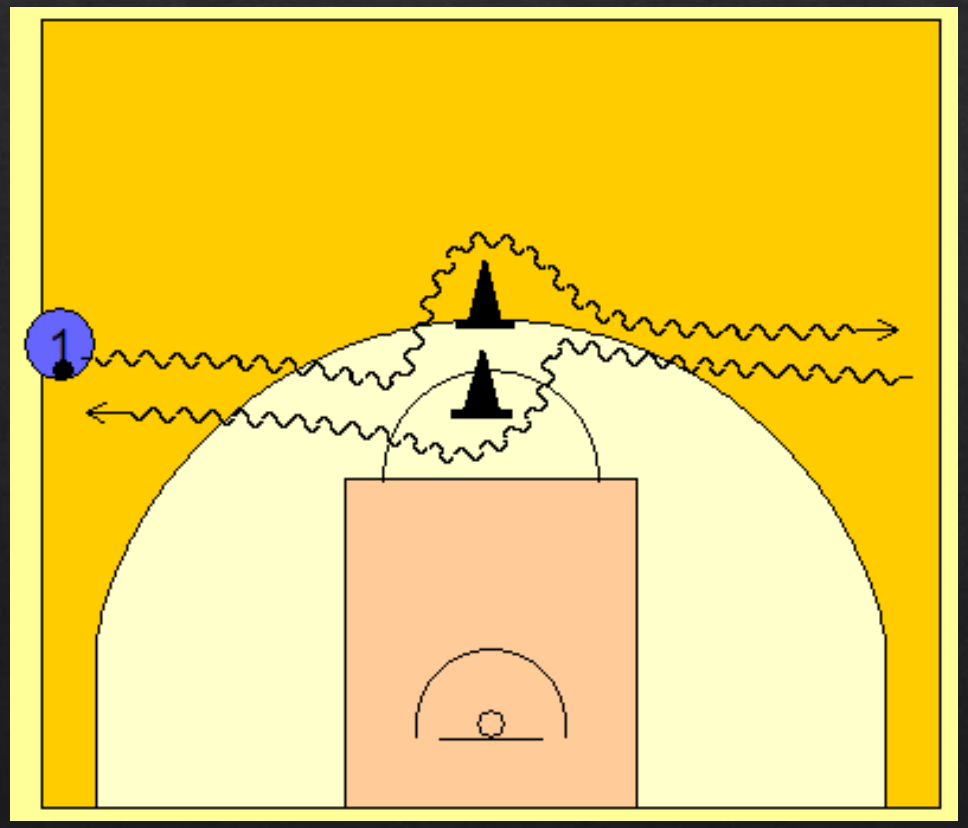
- 25 répétitions / 25sec de récupération
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- Pas de récupération entre les passages

Semaine 5 Gainage



- 40sec d’efforts / 20sec de repos
- 1 passage = 1 tour
- Effectuer 3 passages
- 2min de récupération entre les passages

Semaine 5 Basket Dribble



- Travail des différents changements devant les plots.

- Consignes techniques : tête levée, j'arrête mes appuis lors du changement de main, être fléchi, accélérer après le changement de main, mettre de l'amplitude dans les changements de mains, mettre le maximum de vitesse a la balle lors du changement de main.

- Changement de mains possibles : cross face, cross dans le dos et cross entre les jambes, in-out, enchainement de 2 ou 3 changements identiques et/ou différents en variant la vitesse de la balle.

- Effectuer 3 allers-retours en commençant main droite puis 3 autres allers retours en commençant main gauche.

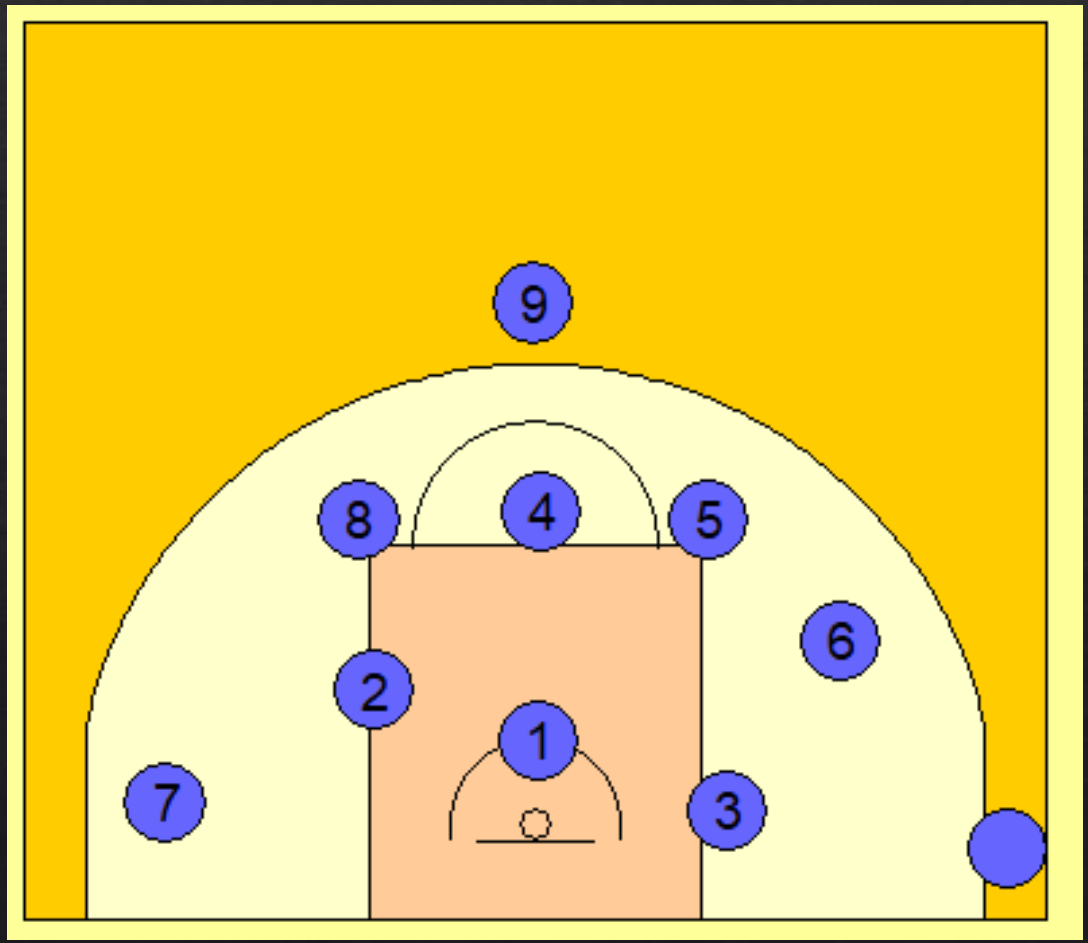
- Faire les 6 allers-retours pour les 4 changements de mains différents.

- Très important de faire beaucoup de répétitions !

Semaine 5 Basket Tir (Mikan Drill) 1/2

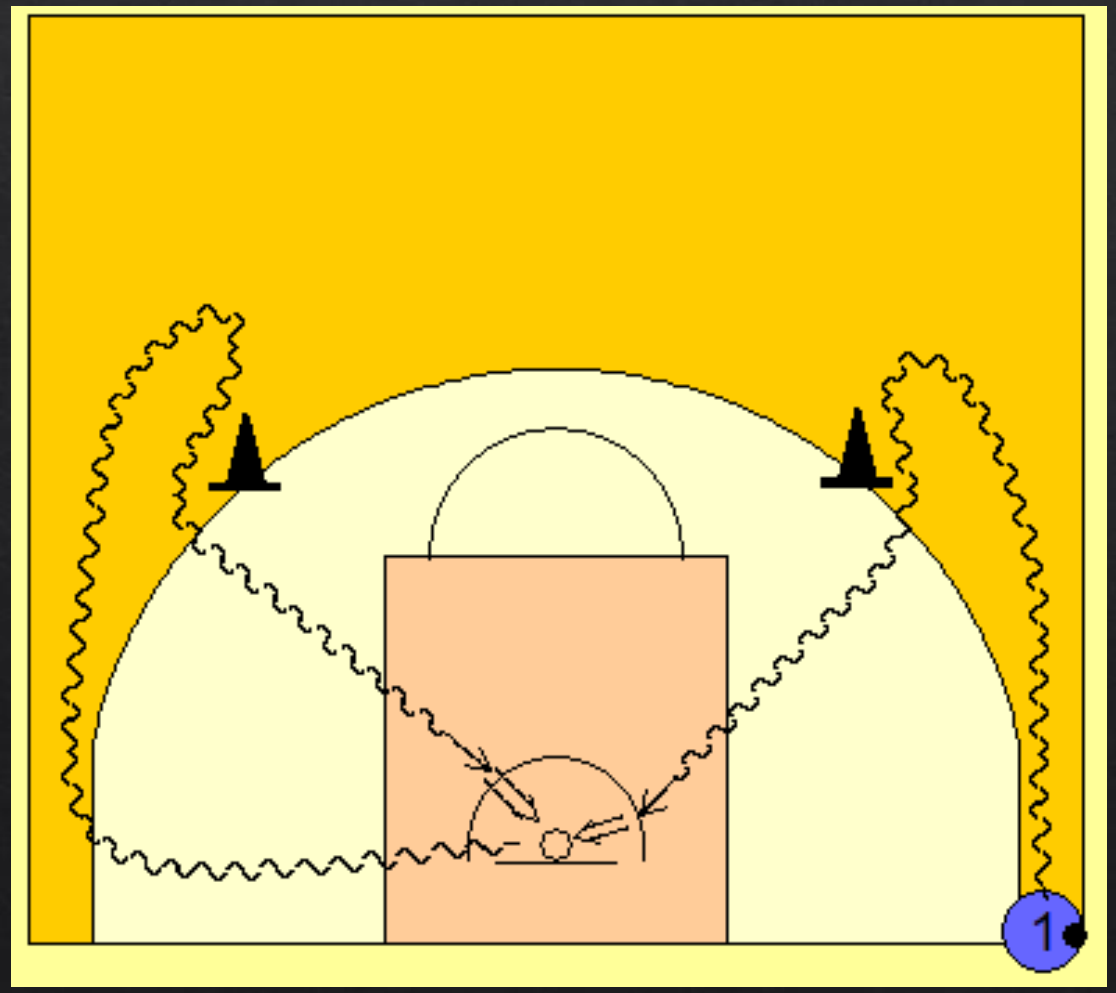
- Effectuer des tirs proche du panier en alternant droite et gauche.
- Effectuer les tirs dos au panier, avec ou sans la planche. Appui aux choix.
- Tirer main droite à droite et main gauche à gauche.
- Faire 5 séries de 10 tirs consécutifs en alternant droite et gauche.
- Garder le ballon au dessus des épaules lors de l'exercice, ne pas le descendre au niveau du nombril.

Semaine 5 Basket Tir 2/2



- Effectuer des séries de 10 Tirs sur chaque position.
- Recevoir les ballons en mouvement.
- Être fléchi et les mains prêtes au moment de recevoir le ballon.

Semaine 5 Basket Dribble + Tir



- Le joueur part du corner, dribble jusqu'au plot à 45°, effectue un changement de main et accélère faire un tir en course, il enchaine faire la même chose de l'autre coté.

- Lorsque le joueur dribble vers le plots, son regard est vers le panier (désaxer tête-épaules)

- Varier les changements de mains et les tirs en courses.

C’est un travail à faire sérieusement, pour être le plus en forme possible lors de la reprise !
En remerciant Pierre TILLAY (préparateur physique de l’Orléans Loiret Basket) pour le contenu du travail physique !
Bon courage a tous !

Si vous avez des questions me contacter au 06.45.51.73.70
COLLIN Victor Coach U13M