



I'm not robot



I am not robot!

Procurez-vous le matériel adéquat Accédez à + exercices et séances d'entraînements complètes (1vs1, attaque, défense, rebonds et ateliers techniques) pour toutes les catégories: U11, U12, U13 Vous êtes entraîneur bénévole ou salarié de basket, préparez vos séances d'entraînement avec les fiches SportEasy. A destination des éducateurs, entraîneur (e)s et coachs, nos exercices et ateliers couvrent l'ensemble des catégories de U à Séniors, en passant par U ou encore U Accéder aux exercices fiches de préparation physique pour séances basket collectives ou individuelles. Les fondamentaux collectifs et offensifs, la mise en place de défenses individuelles, de zone, de zone press, les défenses combinées, le jeu rapide, les principes d'attaque sur zone et homme Nous proposons des centaines d'exercices basketball afin de vous aider à préparer vos séances d'entraînement dans les meilleures conditions. Les fondamentaux collectifs et Fiches réalisées par un préparateur physique à l'attention des basketteurs et des entraîneurs. Les exercices 9, · Guides d'entraînementBasket-ball Remerciements Special Olympics souhaite remercier les professionnels, les volontaires, les entraîneurs et les athlètes qui Retrouvez une liste complète d'exercices pédagogiques, fiches techniques, situations d'apprentissage et de références regroupées par thème. Différents Nos Exercices d'entraînement basket U Boostez les performances de votre équipe de catégorie U avec nos exercices d'entraînement basket. Ainsi, chaque exercice est adapté à un niveau de pratique (débutant, intermédiaire, expert), ou à une catégorie d'âge de joueurs Planification d'une saison d'entraînement et de compétition de basket-ball Buts Avantages Fixation des objectifs et motivation Fixation d'objectifs Évaluer la check-list des objectifs Programme d'entraînement sur huit semaines Exemple de plan d'entraînement Entraînements de basket-ball – Semaine n°1 Retrouvez une liste complète d'exercices pédagogiques, fiches techniques, situations d'apprentissage et de références regroupées par thème. Tout joueur de niveau débutant bénéficiera d'un programme de musculation de force de base, qui lui permettra de gagner en force sur l'ensemble de son corps. UU 7, · Planification d'avant-saison. Chaque fiche propose un exercice complet pour animer votre séance de basketball. Différents niveaux de difficulté des exercices, de Améliorez vos connaissances en basket-ball et en encadrement d'athlètes souffrant de handicaps intellectuels en assistant à une Concevoir un programme périodisé Les entraîneurs doivent concevoir un programme établissant quelles qualités seront travaillées sur les différentes périodes de l'année Exercices basketball U pour vos séances d'entraînements U complètes sur différentes thématiques vs 1, rebond, écran, zone press, etc. Pour un entraînement simple, complet, efficace et ludique. Un atelier = fiche claire et illustrée. Trouvez des installations adaptées aux besoins de vos athlètes (école, UCJG, église, terrain de jeu, etc.). Exercices disponibles L'entraîneur doit décider des objectifs principaux de la séance d'entraînement et, à partir de là, choisir le contenu à présenter et les exercices les plus appropriés en tenant compte du temps disponible ainsi que des pressions physiques et psychiques qu'il considère les plus appropriées à chaque étape Améliorez vos connaissances en basket-ball et en encadrement d'athlètes souffrant de handicaps intellectuels en assistant à une formation Special Olympics. Remise en rythme. Fiches réalisées par un préparateur physique à l'attention des basketteurs et des entraîneurs. Pour un entraînement simple, complet, efficace et ludique.