

CA : 4	Exemple de CARNET D'ENTRAINEMENT	APSA : BASKET-BALL 3x3
NOM équipe : NOMS élèves : Classe :		

Identification préalable des PHASES de JEU problématiques → cocher de 1 à 2 cases)	ATTAQUE		ou	DEFENSE	
	Jeu post « Check-ball »	Contre-attaques	Jeu de transition	Rebonds offensifs / déf.	Moments spéciaux

CRITERES d'EFFICACITE (ex. en attaque) → Cocher 1 à 3 cases	Progression du ballon vers le panier *	Circulation du ballon	S'adapter à la défense	Solutions de tirs faciles*	Fondamentaux techniques	Capacités physiques et rythme	Motivation et solidarité
RESSENTIS	« On ne tire jamais en dessous, de près »	« On perd tout le temps le ballon »	« On ne trouve pas de solution en attaque »	« On ne tire jamais, ou alors on force le tir »	« On panique avec le ballon, on perd tous nos ballons » « on ne marque jamais »	« On ne court pas assez, on dort, on n'est pas à fond »	« Certains ne courent pas... »
CAUSES	= N'arrive pas à jouer dans le jeu direct	= N'arrive pas à conserver et faire circuler la balle efficacement	= Mauvaise prise en compte du jeu de l'adversaire	= N'utilise pas des systèmes de jeu basiques simples (ex : passe-et-va, démarquages)	= Manque d'adresse, de précision et d'efficacité au niveau des TPD	= Manque d'endurance, de vitesse d'exécution, d'explosivité.	= Manque d'envie, d'entraide, de combattivité

<p>Interprétation du lien ressentis ↔ causes</p>	<p><i>Quelques mots clefs : Placement et déplacements des joueurs / Rythme et circulation du ballon / Rôles des joueurs et réactivité / Techniques avec le ballon / Engagement physique / Choix tactiques, prise de décision / marque / réussite - échec</i></p>						
<p>MOBILES d'ENTRAINEMENT ↓ SITUATIONS OUTILS</p>	<p>Utiliser tout le ½ terrain de basket : « écarter » le jeu → Surnombre offensif → Jeux dans couloirs / espaces / rôles → alternance jeu direct / jeu indirect → écrans et jeu sans ballon</p>	<p>Faire circuler rapidement le ballon → Surnombre offensif → techniques de passes et jeu à 2 jeu à 3 → écrans et jeu sans ballon</p>	<p>S'adapter à la stratégie de défense → temps : augmenter le temps de prise d'informations et décisions</p>	<p>Trouver des positions de tirs favorables → surnombre offensif → jeu à 2 et à 3, → alternance jeu direct / jeu indirect → favoriser la contre-attaque</p>	<p>Jouer le 1c1 - efficacité des appuis et des dribbles + Etre efficace aux tirs → routines avec variables type « cascade » → répétition gestuelle → diminution des pouvoirs défensifs</p>	<p>Maintenir un effort sur la durée du match prévue → Echauffement longs → varier l'opposition et les rapports de force → parcours techniques</p>	<p>Motivation et solidarité → varier les temps de compétition avec et sans adversaires directs (ex : concours de shoots) → favoriser les temps de discussion et de coaching → responsabilisation</p>