

→ Avec mon équipe, nous choisissons 1 ou 2 « SITUATIONS - OUTILS » pour nous entraîner.

SITUATIONS « OUTILS »	« CASCADES »	PARCOURS TECHNIQUES et JEUX d'ADRESSE	MODELISATION de PHASES DE JEU	JEU en SURNOMBRE OFFENSIF (ou DEF)	OPPOSITIONS EQUILIBREES	JEU à THEME
EXEMPLES	Tir en course, passe et va, tirs 1/2 distance,	Slalom, contournements, drilles, multi tirs, Tour du monde, Vittel, 321,	Sorties de ballon après récupération sur rebond défensif	1+1c1, 2c1, 2c1+1,3c1, 3c1+1, 3c2, 3c2+1	1c1, 2c2, 3c3	« Le carré magique » Jeu à thème
Ex. de MOBILES d'ENTRAINEMENT	« Jouer à deux » en enchaînant des passe-et-va et/ou des « passe-et-suit »	Etre efficace aux tirs	Utiliser des écrans sur non-porteurs pour le démarquage	Trouver des positions de tirs favorables	Conserver le ballon au moins 8 secondes avant un tir	Utiliser tout le ½ terrain de basket.
PARAMETRES de mise en œuvre	① temps lié à la thématique (durée, séries, répétitions...) ② aménagement matériel et humain nécessaires (CHOIX d'une SITUATION OUTIL) ③ degré d'opposition (surnombre offensif, opposition équilibrée, sous-nombre offensif , 1c1, 2c2, 3c3) ④ degré d'incertitudes temporelles, spatiales, événementielles (faible à fort) ⑤ choix des observables pour évaluer mon entraînement					