



PMEBC
ENSEMBLE, JOUONS SUR NOS VALEURS



Pays Mélusin Basket Club



PRÉSENTATION

La section sportive permet à des jeunes joueurs(es) réunis en petit nombre (maximum 12) une ascension en compétences et d'accéder à un meilleur niveau de pratique de basket-ball.

La section est encadrée par un entraîneur diplômé. Les séances hebdomadaires proposées sont en partenariat avec le comité de la vienne (CD86), le club du PMBC et le collège Jean Monet (Lusignan)



AISANCE DANS LE DRIBBLE/ EXPLOITATION

MANIPULATION DU
BALLON

DRIBBLE

1C1



RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET TIR

POSTURE/
TRAVAIL DE PIEDS

ARRÊT ET PIVOTER

TIR



JEU RAPIDE (CONTRE -ATTAQUE ET TRANSITION)

SORTIE DU BALLON

**GESTION DES
ESPACES**

PRISE DE DÉCISION



ATTAQUE PRÉ-COLLECTIF

2C2 / 3C3

PLACEMENT ET
REPLACEMENT

ATTAQUE DES
INTERVALLES



DÉFENSE DANS LE JEU DE TRANSITION

REPLI

**OCCUPATION DES
ESPACES**

TENIR LE DUEL

PMBC

ENSEMBLE, JOUONS SUR NOS VALEURS



Pays Mélusin Basket Club



DÉFENSE DANS LE JEU PLACÉ

DÉFENSE 1C1

PLACEMENT ET
REPLACEMENT
2C2/3C3

DÉFENSE SUR LES
COUPES



PLANIFICATION

MARDI

- AISANCE DANS LE DRIBBLE/EXPLOITATION
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET TIR

JEUDI

- JEU RAPIDE
- ATTAQUE 2C2-3C3
- DÉFENSE DANS LE JEU DE TRANSITION
- DÉFENSE DANS LE JEU PLACÉ



FICHE D'ÉVALUATION

Taille	Poids	IMC	Envergure	Année d'activité	Autres activités

Compétences	Non acquis	En phase d'acquisition	Acquis
Aisance dans le dribble			
Qualité d'appuis			
Capacité à scorer			
Aisance dans le lâcher			
Capacité à collaborer			
Tenir son duel en défense			
Gagner son duel en attaque			
Mécanique du tir			
Capacité à tenir la charge de travail			
Assimiler d'autres gestes techniques			