

Programme stage du 26 au 30 Août 2019 du Basket Club Allaudien

L'accueil des stagiaires s'effectuera entre 8h45 et 9h pour pouvoir débiter le stage à 9h05 au plus tard. Merci de prévoir le pique-nique du midi, une casquette, de la crème solaire, des claquettes, une serviette et un maillot de bain. Attention : pas de short maillot pour les garçons : maillot boxer ou maillot slip uniquement !

➤ Lundi 26 Août :

8h45-9h : Accueil des stagiaires

9h-9h15 : Réveil corporel collectif dirigé.

9h15-10h : Echauffement à thème : combativité, appuis et agressivité défensive

10h05-12h : Atelier de perfectionnement individuel autour du tir

12h-12h30 : Repas

12h30-13h25 : temps libre et activités ludiques

13h30-15h30 : Travail de défense sur porteur de balle.

15h40- 16h40 : Tournoi

16h40-16h45 : Etirements collectifs dirigés

16h45-17h : goûter

➤ Mardi 27 Août :

8h45-9h : Accueil des stagiaires

9h-10h : Atelier de perfectionnement individuel autour du tir

10h05-12h : Piscine dans le complexe Pie d'Autry

12h-12h30 : Repas

12h30-13h25 : temps libre et activités ludiques

13h30-14h15 : Echauffement à thème : **initiation à la lutte** (combativité, réactivité, appuis et agressivité défensive).

14h15-15h30 : Perfectionnement défense sur porteur de balle et apprentissage défense sur non porteur de balle.

15h40- 16h40 : Tournoi

16h40-16h45 : Etirements collectifs dirigés

16h45-17h : goûter

➤ Mercredi 27 Août :

8h45-9h : Accueil des stagiaires

9h-10h : Echauffement à thème : dissociation, différents déplacements et transition rapide attaque/défense.

10h05-12h : Piscine dans le complexe Pie d'Autry

12h-12h30 : Repas

12h30-13h25 : temps libre et activités ludiques

13h30-14h30 : Atelier de perfectionnement individuel autour du tir

14h30-15h30 : Perfectionnement de la défense sur porteur et non porteur de balle et apprentissage des aides défensives.

15h40- 16h40 : Tournoi

16h40-16h45 : Etirements collectifs dirigés

16h45-17h : goûter

➤ **Jeudi 28 Août :**

8h45-9h : Accueil des stagiaires

9h-10 : Echauffement à thème : **initiation à un sport de combat** en lien avec les besoins du basket, avec un intervenant extérieur (travail de renforcement musculaire, combativité, vitesse de déplacement, appuis).

10h05-12h : Piscine dans le complexe Pie d'Autry.

12h-12h30 : Repas

12h30-13h25 temps libre et activités ludiques

13h30-15h30 : Perfectionnement de la défense sur porteur et non porteur de balle et perfectionnement des aides défensives.

15h40- 16h40 : Tournoi

16h40-16h45 : Etirements collectifs dirigés

16h45-17h : goûter

➤ **Vendredi 30 Août :**

8h45-9h : Accueil des stagiaires

9h-10 : Echauffement à thème : **initiation à un sport de combat** en lien avec les besoins du basket, avec une intervenante extérieure (travail de renforcement musculaire, réactivité, combativité, vitesse de déplacement, appuis).

10h05-12h : Concours

12h-12h30 : Repas

12h30-13h25 temps libre et activités ludiques

13h30-15h30 : Perfectionnement de la défense sur porteur et non porteur de balle et perfectionnement des aides défensives.

15h40- 16h40 : Tournoi.

16h40-16h45 : Etirements collectifs dirigés

16h45-18h : goûter avec les parents pour clôturer le stage et remise des récompenses et du titre **MVP de la semaine**.