

# OBJECTIFS

Améliorer le niveau technique et tactique des participants au camp de basketball des pionniers.

# MOYENS

- Analyse des besoins spécifiques, techniques et tactiques de chaque joueur.
- Ratio maximum de 7 athlètes pour 1 entraîneur.
- Évaluation de la condition physique.
- Programme d'entraînement remis à la fin des camps à chaque participant.

# CONTENU TECHNIQUE

Le dribble, les lancers, le lay-up et ses variantes, le jeu de pieds, les passes techniques de base de la défensive.

# CONTENU TACTIQUE

Positionnement au périmètre, prise de décision avec ou sans la balle, démarquage, coupes au panier, communication, positionnement défensif, marquage.

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Évaluation des déterminants de la condition physique : capacité cardio-vasculaire, endurance musculaire et posture.

# HORAIRE

## MATINÉE TYPE DU CAMP

- 8 h 30 -prise des présences et présentation du contenu de la matinée
- 8 h 40 échauffement
- 9 h atelier technique
- 10 h 15 pause collation
- 10 h 30 atelier tactique  
1contre1 2contre2 3contre3
- 11 h 30 aspect tactique et théorique
- 11 h 45 joute  
3contre3 4contre4 5contre5
- 12 h 30 fin de la matinée

