

SOMMAIRE

INTRODUCTION	Les enjeux	9
LES EXERCICES	Des clés pour les exercices	15
	Utilité et finalité	15
	Choisir un exercice	15
	Connaître les exercices	15
	Construire les	16
	Conduire les	16
	A retenir	17
	1er atelier : le tir	19
	Tir en course	21
	Tir en suspension	39
	Tests	57
	2e atelier : les habilités du basketteur	61
	Les dribbles, passes et leurs enchaînements	63
	La manipulation	95
	Tests	112
	3e atelier : fondamentaux collectifs	119
	1C1 avec passeur	120
	1C1	122
	2C2	123
	2C2 avec passeur	126
	3C2	127
	3C3	128
	4C4	136
	5C5	138
	La préparation physique	141
	Le jeu de jambes défensif	143
	Le renforcement général	153
	Le stretching du basketteur	158
	La détente	161
	L'endurance spécifique	165
	Tests	168
	Les tests de contrôle	171
	Les qualités du basketteur	172
	Les habilités	174
	Les décisions	176
	Des clés pour jouer ensemble	181
	(« Le code de la route du basket-ball »)	181

DES MOTS CLES	Adresse	186
	Agressivité	186
	Aide	187
	Apprentissage	187
	Appuis	188
	Arbitre	188
	Attaque	189
	Attitude	189
	Compétence	190
	Compétition	190
	Consignes	190
	Contraires/contradiction	191
	Contre-attaque	191
	Contrôle	192
	Coordination	192
	Débutant et expert	193
	Défense	193
	Détection	194
	Dribble	194
	Entraîneur	195
	Equilibre	196
	Evaluation	196
	Feinte	196
	Fixation	197
	Groupe	197
	Jeu	198
	Jeu (direct/indirect)	198
	Jeu (lecture du)	199
	Jeu (libre)	199
	Jeu (rapide)	199
	Jeu niveau de)	200
	Mental	201
	Modélisation	201
	Mouvement	202
	Observation	202
	Occupation rationnelle du terrain	203
	Passe	204
	Pédagogie	204
	Pivoter	205
	Préparation physique	206
	Progression	207
	Proximité-éloignement	208
	Règles	208
	Représentation mentale	209
	Rôle (des joueurs)	209
	Simulation	210
	Souplesse	211
	Statistiques	211

	Tests	212
	Tir	213
	Transition	213
	Vidéo/télévision	214
	Vitesse	215
	zone	215