

CA : 4

Exemple de **CARNET D'ENTRAINEMENT**

APSA : BASKET-BALL 3x3

NOM équipe : NOMS élèves :

Classe :

Identification préalable des PHASES de JEU problématiques → cocher de 1 à 2 cases	ATTAQUE		ou	DEFENSE	
	Jeu post « Check-ball »	Contre-attaques	Jeu de transition	Rebonds offensifs / déf.	Moments spéciaux

CRITERES d'EFFICACITE	Progression du ballon vers le panier *	Circulation du ballon	S'adapter à la défense	Solutions de tirs faciles*	Fondamentaux techniques	Capacités physiques et rythme	Motivation et solidarité
RESSENTIS							
CAUSES							

MOBILES d'ENTRAINEMENT → <i>Cocher 1 à 2 cases</i>	Utiliser tout le ½ terrain de basket : « écarter » le jeu	Faire circuler rapidement le ballon	Conserver le ballon 8 secondes avant un tir ou réussir à tirer avant les 12 sec.	Trouver des positions de tirs favorables	Jouer le 1c1 - efficacité des appuis et des dribbles + Etre efficace aux tirs	« Jouer à deux » en enchaînant des passe-et-va et/ou des « passe-et-suit »	Maintenir un effort sur la durée du match et être solidaire de mes partenaires
--	--	-------------------------------------	--	--	---	--	--

PROJET D'ENTRAINEMENT	MOBILES d'ENTRAINEMENT CHOISIS	SO Leçon n°...	S0 Leçon n°...	REGULATION	SO Leçon n°...
	ME1 :	SO TACT :	SO TACT :	Poursuite, changement ou modification du ME 1 : <i>(entourer la bonne réponse)</i>	SO TACT :
	ME2 :	SO TACT :	SO TACT :	Poursuite, changement ou modification du ME 2 :	SO TACT :
Bilan des acquisitions	Points POSITIFS		Points NEGATIFS		Questions à poser à l'enseignant :

