

LES INCONTOURNABLES DU SPSE EN BASKET 3x3 (exemple en attaque)

	Entrée par ... ↓	SE CONNAITRE	FAIRE des CHOIX	SE PREPARER	CONDUIRE ET REGULER
MON EQUIPE	... les PHASES de JEU	Identification des PHASES de JEU +/- <ul style="list-style-type: none"> • Jeu « post-check » • Contre-attaque • Jeu de transition • Rebond offensif 	→ Quel(s) mobile(s) d'entraînement je choisis avec mon équipe ? <ul style="list-style-type: none"> • Faire circuler rapidement le ballon • Trouver des positions de tirs favorables • Jouer à deux » en enchaînant des passe-et-va et/ou des « passe-et-suit » • Utiliser tout le ½ terrain de basket : « écarter » le jeu... 	① Se préparer à un match, à un tournoi, à une évaluation : s'échauffer , se mettre en condition, retrouver des sensations de tir par exemple... ② Etapes du projet d'entraînement sur ma séquence : Ex : leçons 3 et 4 mobiles d'entraînement : circulation du ballon Leçons 5 et 6 mobiles : idem + jeu à 2... → Utilisation du carnet d'entraînement d'équipe	→ Liens entre ressentis et observables du projet d'entraînement : Ex : « fin de leçon 4 » Nous arrivons à trouver un plus grand nombre de situations favorables de tir ...mais : « nous manquons d'efficacité au tir » → Constats → choix de modification de paramètres ? → nouveau mobile d'entraînement ?
	... les CRITERES D'EFFICACITE	Identification des critères d'efficacité +/- <ul style="list-style-type: none"> • Progression du ballon vers le panier • Circulation du ballon • S'adapter à la défense • Solutions de tirs faciles • Fondamentaux techniques 	→ Quelle situation outil va me permettre de progresser dans ce ou ces mobiles ? <ul style="list-style-type: none"> • Cascades, parcours techniques et jeux d'adresse • Surnombre offensif • Opposition équilibrée et jeux à thème... 		
MOI au SEIN DE MON EQUIPE	... les NIVEAUX de JEU	<ul style="list-style-type: none"> • Intention tactique de mon équipe • Je suis PB : projet tactique et technique avec le ballon • Je suis NPB : démarquage 			