



## "RETOUR AU JEU"

LE COMITÉ DE L'HÉRAULT DE BASKET VOUS PROPOSE UN RETOUR À LA PRATIQUE DU BASKETBALL AVEC LA MISE EN PLACE DE STAGES À DESTINATION DE VOS LICENCIÉS. L'OBJECTIF EST DE RETROUVER LE PLAISIR DE NOTRE PRATIQUE DANS UN CADRE RÉGLEMENTAIRE RESPECTANT LE PROTOCOLE SANITAIRE.

### Point sur la réglementation mis en place par le guide des sports de reprise

#### OBLIGATION :

- Pratique individuelle et en extérieur
- Distanciation physique : statique 4m<sup>2</sup> / en marchant 5 mètres / en courant 10 mètres
- Intensité et durée raisonnable « Réadapter le corps à l'effort
- Se munir d'une bouteille d'eau ou gourde individuelle / d'une casquette / de solution hydroalcoolique.
- Pour l'entraîneur obligation de porter un masque / de désinfecter l'ensemble du matériel avant et après la séance / de se laver les mains avec une solution hydroalcoolique en passant d'un joueur à un autre.

#### INTERDICTION :

- Plus de 9 stagiaires par groupe
- Opposition / match
- Accès aux vestiaires

#### DATES ET HORAIRES

Les stages se dérouleront en août sur les dates ci-dessous :

- Du 3 au 7 août sur les terrains de basket extérieur à St André de Sangonis
- Du 10 au 14 août sur les terrains extérieurs de Mosson
- Du 17 au 21 août sur les 2 terrains extérieurs de Agde

De 9h à 11h avec un 1er groupe de U9/U11/U13 masculins et féminins  
De 11h15 à 13h15 avec un second groupe de U15/U17/U20 masculins et féminins

#### TARIFS

Participation financière de 15 euros pour la semaine.

#### COMMUNICATION ET INSCRIPTION

- La promotion du stage sera réalisée à travers les espaces de communication (site / facebook...) du CD34 ainsi que des clubs partenaires (St André / Mosson / Agde). Et l'envoi d'un mailing à destination de vos licenciés.
- Les inscriptions seront enregistrées à l'adresse suivante :  
[conseillerstechniquesCD34@heraultbasketball.org](mailto:conseillerstechniquesCD34@heraultbasketball.org)

#### OBJECTIFS :

**ENTRAINEMENT INDIVIDUEL ET  
RÉATHLÉTISATION.**

#### SÉANCE TYPE DU STAGE

##### TRAVAIL PRINCIPAL SUR LES DIFFÉRENTES FORMES DE TIRS

- Tirs en course (Lay-up / Lay back / tir crochet...)
- Analytique statique du tir (Gestuelle / Mécanique de shoot / Transfert de force...)
- Analytique dynamique (Prise d'appuis dans le tir " L'équilibre dans le déséquilibre "
- Travail de vidéo dans le tir (chaque participant sera filmé lors de cette séance et sera apportée immédiatement une correction individuelle)

##### TRAVAIL SECONDAIRE

- Ecole de course / Motricité.
- Travail des appuis (Arrêts / pivots)
- Travail sur la maîtrise et l'utilisation du dribble (Dribble de protection / de fixation / de Pénétration et traversée de terrain en dribble en condition de vitesse et de fatigue)