



CENTRE D'ENTRAÎNEMENT CLUB



DEFINITION

Le CEC est une séance d'entraînement hebdomadaire uniquement dédiée à l'acquisition des fondamentaux individuels, il aura la particularité de regrouper une ou plusieurs catégories en même temps. Il sera proposé en plus de l'entraînement d'équipe traditionnel.

LES OBJECTIFS

Se Perfectionner

- * Apprendre et perfectionner les fondamentaux individuels indispensables dans la formation du joueur
- * Individualiser la formation de chaque joueur en fonction de ses acquis

S'entraîner

- * Tous, plusieurs fois par semaine
- * Par niveaux de jeu/postes de jeu
- * En rompant avec le système de catégories d'âges

Sociabiliser les joueurs

- * En favorisant les rencontres et la convivialité entre les équipes
- * En transmettant les valeurs et l'identité du club

Pour consolider les pratiques des jeunes entraîneurs

- * En partageant les expériences avec des entraîneurs confirmés
- * En proposant des contenus adaptés au projet pédagogique



Comment ?

Un échauffement collectif (Ecole de course - Parcours)

En travaillant par ateliers

- * Exemple : un atelier de technique de tir, un atelier de travail d'appuis ... Ainsi le joueur parcourt tous les ateliers le temps du CEC et travaille divers fondamentaux

En mélangeant les équipes

- * Par niveau de jeu
- * Par poste de jeu (meneur, ailier, intérieur)

En regroupant les entraîneurs

- * Découverte pour les joueurs d'autres pédagogies

Quand ?

- * **U11 - Poussin(e)s** le lundi de 17h00 à 18h30 à Guérande
- * **U13 - Benjamin(e)s / U15 - Minimes Gars** Lundi de 18h30 à 20h00 à Guérande
- * **U15 - Minimes Filles** Mardi de 18h00 à 19h30 à La Madeleine
- * **U15 - Minimes Gars** Mardi de 19h00 à 20h30 à Guérande
- * **U13 - Benjamins** Mardi de 17h00 à 19h00 à Guérande

Evaluation :

Tout au long de la saison sportive les joueurs sont évalués par le biais de deux challenges :

- * **Ecole de basket** : Challenge du petit Guérandais
- * **U13/U15** : Challenge U13 FFBB

