



CS3

17 heures de présentiel découpées en matinée et journée complète – 3 heures de e-learning à distance (défi terrain et réactivation de connaissances envoyés en amont ou après formation – travaux à rendre)

Objectifs du module :

Grâce à cette formation « Jouer Vite Ensemble » vous allez pouvoir développer vos connaissances techniques et tactiques sur les fondamentaux pré-collectifs et collectifs sur l'apprentissage et le perfectionnement du jeu rapide. Cette phase de jeu est devenue un incontournable à maîtriser pour l'ensemble des équipes de basketball quel que soit le niveau de pratique ou la catégorie.

Vous deviendrez des experts sur les aspects suivants du jeu rapide :

- **Phase OFF** : comment gagner le ballon et comment relancer le jeu vers l'avant
- **Phase DEF** : comment s'organiser au Rebond OFF et prendre en charge rapidement le porteur du ballon
- **Phase OFF** : comment créer et gérer efficacement les situations de surnombre offensif
- **Phase DEF** : comment ralentir la progression du ballon, protéger les espaces clés sans se découvrir
- **Phase OFF** : comment enchaîner à 5 sur le ½ terrain en exploitant les avantages et déséquilibres créés par les 1eres phases du jeu rapide
- **Phase DEF** : Comment défendre les surnombres OFF et défendre les avantages d'espaces créés par l'attaque pour revenir le plus vite possible à un équilibre défensif

Évaluation :

Pour avoir la capacité de se présenter à l'évaluation, il faudra également avoir suivi le CS1, CS2 et CS4 dans l'année. Cela vous donnera accès à passer le module 1 (CS1+CS2+CS3+CS4), qui sont :

- Une épreuve vidéo*
- Une démonstration commentée*

Cout : 200 euros

Lien d'inscription : <https://irfbb-normandie.kalisport.com/formations-techniciens/apercu/50/detb-module-1-cs3>

*Ces deux épreuves se prépareront durant les modules de formation

* Il faut obligatoirement avoir suivi ces 4 CS pour pouvoir rentrer en évaluation du module.