

## Travail d'enchaînement : prise de balle et départ en dribble.

*La rotation de l'exercice : 1 devient 2, 2 devient 3, 3 devient 4, et 4 devient 1*

*Déroulement : 1 (ou 3) marque une feinte de départ en direction du « corner » pour revenir dans l'axe en périphérie des 3 pts. 2 fait une passe désaxée main gauche à terre (l'inverse pour 4).*

1 effectue une réception de balle dans le saut. Cette réception est délicate. Elle doit être effectuée à la suite d'un sursaut réalisé juste avant la prise de balle, afin de recevoir le ballon « en l'air » (sans pour autant sauter dans la hauteur) Sur la réception des appuis, nous avons plusieurs possibilités. Nous allons énumérer les départs.

**Départ direct :** On parle d'appuis en ciseaux. Lors de la prise de contact au sol, la joueuse doit poser le dribble sur le second appui (le dribble doit être déclenché lors de la pose du premier appui) ; et enchaîner le travail de tir en course.

**Départ croisé :** lors de la pose d'appui au sol, le second pied servira de pied de poussé pour partir en sens inverse. Si la joueuse vient de la droite vers la gauche, elle doit repartir vers la droite, avec l'appui gauche et inversement. Le dribble se fait lorsque le second appui se pose au sol (principe du pied de pivot) sur le départ. ATTENTION à ne pas lever le pied de pivot avant que le ballon n'ait touché le sol !!!

**Départ enroulé :** ce type de départ est intéressant pour le jeu intérieur quand on travaille dos au panier, ou lorsque un défenseur extérieur loupe son interception. La prise de balle reste dans le saut, et lorsque la réception (appuis en léger décalés). Le second appui posé va alors partir vers l'arrière, la joueuse pivote et doit se retrouver avec le second appui devant, face à la cible et le défenseur dans le dos.

**Tir à mi distance :** la joueuse flashe en poste haut et vient prendre un tir sur des appuis alternatifs afin de gagner du temps et profiter de sa vitesse.

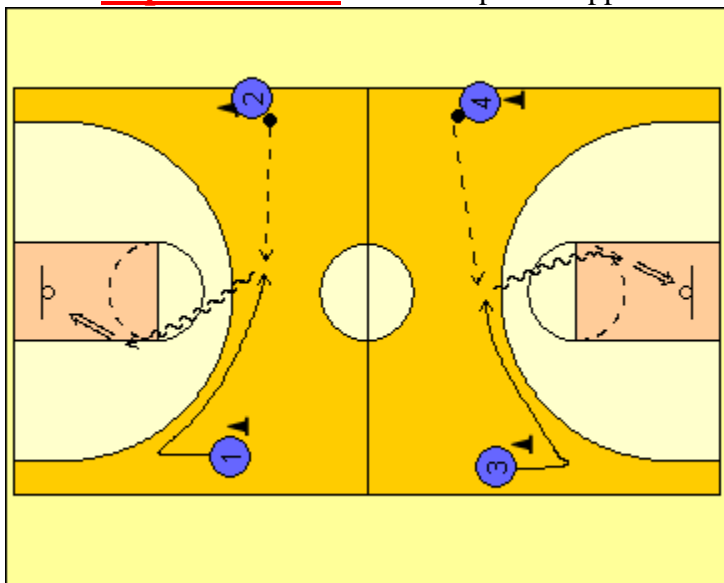


Schéma 1

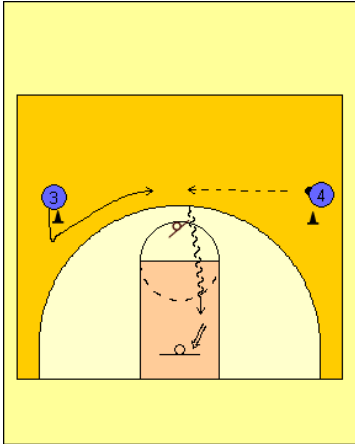


schéma 3

**Voilà les quatre types d'attitudes défensives imposées afin de travailler la lecture de jeu des joueurs.**

1. je joue le contre-pied (le défenseur m'oriente d'un côté, je joue de l'autre) et enchaîne le dribble dans la course
2. je joue le contre-pied et démarre en départ croisé
3. le défenseur loupe son interception, je démarre en enroulé
4. le défenseur est loin, je flashe en poste haut pour un tir à mi distance.

C'est à vous, entraîneur, d'imposer le choix du défenseur. A la fin, vous pouvez donner les quatre solutions défensives au choix. Une défense = une solution !!!

Schéma 2

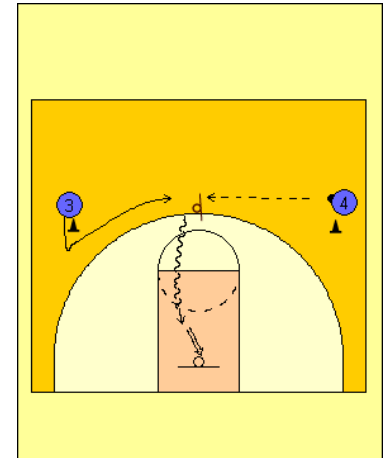
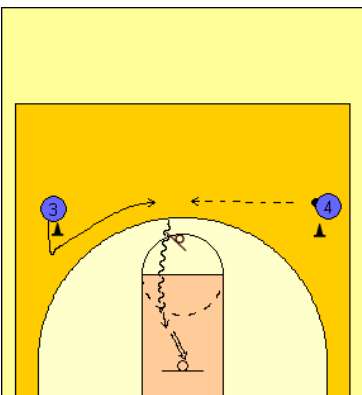
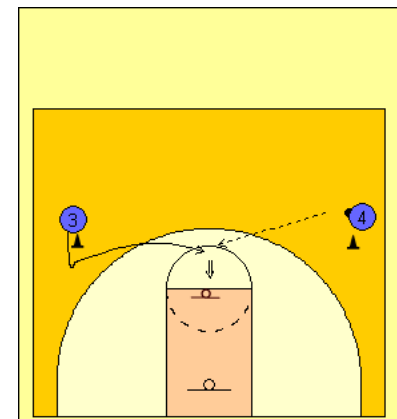


schéma 4



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.