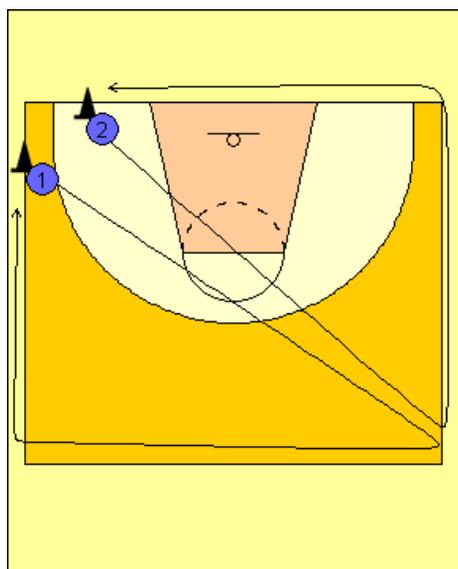


SEANCE DU 13 NOVEMBRE 2007 SECTION BARAQUEVILLE TIRS EN COURSE ET DEXTERITE DANS LE 1C1.

Nous démarrons un nouveau cycle sur le travail de finition en tir en course avec le travail d'appui, et le travail de lâcher de balle.

Nous continuerons, sur des petites piqûres de rappels le travail de vitesse vu lors du cycle précédent.

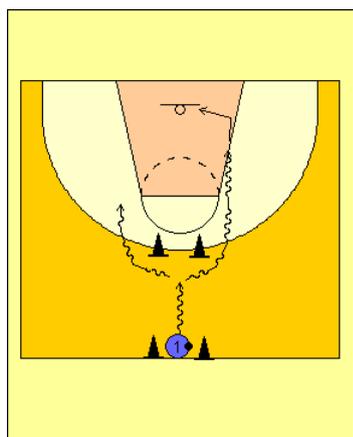
ECHAUFFEMENT :



Nous retrouvons l'exercice d'échauffement à base d'étirements activo-dynamiques, et de course (schéma ci-dessous, pour les consignes et déroulements, voir sur les séances précédentes)

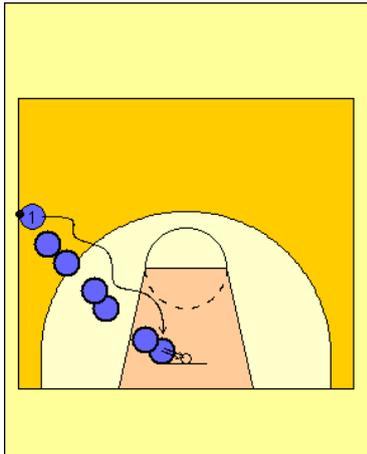
ATELIERS sur les appuis, finitions et dextérité.

Nous travaillons sur 6 ateliers que nous vous présentons sous forme d'exercices individuels.

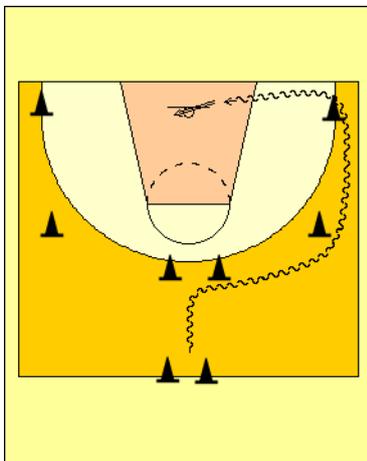


Appuis décalés. La joueuse part en dribble, cadre le défenseur grâce à une multiplication d'appui dans la course (on se rapproche du taping avec une progression vers l'avant), choisit un côté pour attaquer le cercle.

Lors du dernier dribble et du début du tir en course, la joueuse a le regard tourné vers le coin du terrain coté ballon, et effectue une feinte de passe avec un mouvement de bras allant de sa poitrine vers la ligne de touche. A la sortie de celle-ci, la joueuse ramène le ballon sur l'épaule de tir, pour effectuer un tir « push up » en protection.



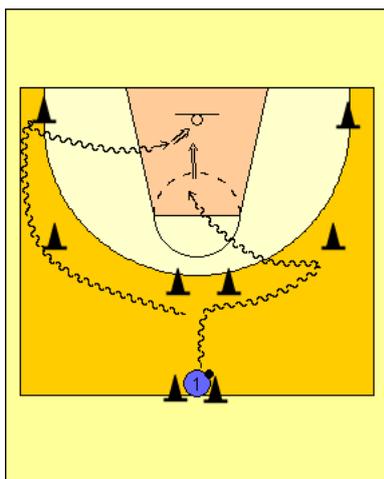
Travail des appuis « power ». La joueuse démarre avec le ballon sur l'épaule de tir (droite à droite et gauche à gauche), et avec un appui sur chaque pastille (ou cerceau, pneu, cercle dessinés à la craie,...). La progression se fait, vers le panier, avec des appuis alternatifs. A droite, la joueuse démarrera avec l'appui opposé au panier. Les épaules regardent la ligne de fond. L'important est d'apprendre aux joueuses, à avoir des appuis qui sortent de l'axe de course, pour couper la trajectoire du défenseur. La finition se fait en tir crochet (bras tendu au dessus de la tête, et travail du poignet, main droite à droite, et main gauche à gauche.)



Travail du lay back. La joueuse démarre sur le même fonctionnement que pour l'exercice des appuis décalés, avec le cadrage des appuis du défenseur dans de la multiplication d'appuis. Elle choisit un côté d'attaque, contourne les deux plots. A la sortie du dernier, un seul et unique dribble (celui-ci doit être poussé afin de permettre à la joueuse de rentrer dans de la vitesse.) avec la main côté ligne de fond. La joueuse va alors démarrer son double pas plus près du panier qu'à l'accoutumée, sur des appuis classiques (droite gauche à droite, et ...). Lors du dernier appui, les épaules doivent effectuées une rotation vers l'intérieur du terrain afin de pouvoir être face au jeu (afin de pouvoir lire le jeu, et surtout l'aide défensive)

La finition se fera avec une main sous la balle, un « fouetté de poignet (les doigts finissent vers la cible) la ligne de fond dans le dos, et le bras tendu vers le panier. **La joueuse finit son tir de l'autre côté du cercle.**

Travail sur la verticalité et la montée de genou. Nous reprenons à nouveau cet exercice car il est important de développer chez ces joueuses la notion de hauteur et de poussée dans la jambe d'appel. Pour le fonctionnement et les consignes techniques, se référer au 3^{ème} atelier de tir en course de la séance du 25 septembre.

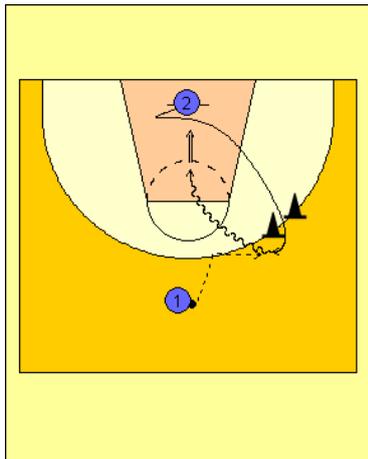


Travail sur le changement de direction. Toujours sur le même principe de multiplication, nous allons travailler sur le changement de direction (mais également de rythme) Il se trouve en périphérie des 3 pts, 4 plots sur lesquels nous allons travailler le reverse et le cross over.

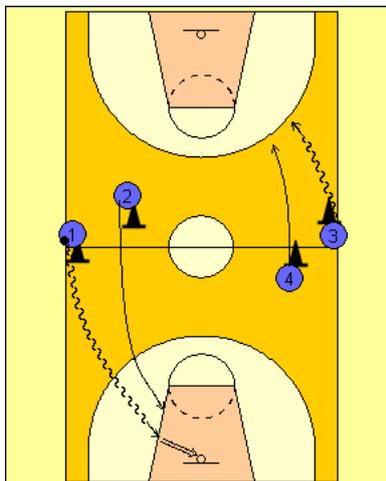
Sur le premier plot, nous travaillons le reverse. Il est important d'être fléchi à l'approche du plot (défenseur). La main de dribble est opposée au plot et donc au panier. Le pied opposé à la main de dribble vient se planter devant le plot et permet dans le même temps de commencer à tourner le dos au

plot. Le dribble doit alors se trouver à l'abri entre les appuis, dos au plot, et c'est là, que le changement de main intervient. La joueuse peut pousser sur la nouvelle main de dribble pour rentrer dans de la vitesse. Le poids du corps ne doit pas être sur le pied de pivot, mais sur le pied « aiguilleur » pour amplifier le changement de rythme.

Le travail de « cross over » se fait au plot suivant mais cette fois ci, face au plot. Il s'agit d'un changement de main et de direction. Le changement de direction doit être accompagné d'une feinte de départ à l'opposé, grâce à un mouvement des épaules et une grande amplitude dans le dribble. Le dribble qui amène le changement de main se fera sous les genoux afin de ne pas dribbler à hauteur des mains du défenseur. Le fait d'être également fléchis pour ce type de dribble permet de partir vite grâce aux poussées des membres inférieurs qui sont en tension.



Travail d'enchaînement attraper dribbler. Une joueuse dans l'axe et une sous le panier. Après avoir travailler sur une feinte de départ à l'opposé, la joueuse sous le cercle va prendre de la vitesse pour courir vers la porte à 45°. A l'approche de celle ci, il sera nécessaire de multiplier les appuis (perdre un peu de vitesse et augmenter la fréquence des pas.) La balle s'attrapera dans le saut afin de pouvoir lors de la réception au sol de reprendre sa course sans perdre trop de vitesse. Attention : le saut pour l' »attrapé « de balle n'est qu'un sursaut au ras du sol. La joueuse prend impulsion avec son pied gauche (par exemple) et retombe sur le même appui. L'importance de ce type d'exercice est le développement de l'agressivité et de l'attaque du panier chez le jeune.



Travail d'opposition : après avoir travaille sur ces 6 ateliers, nous avons proposé une situation de « course poursuite » afin d'apprendre le tir en course classique sous pression défensive (ou sous pression tout simplement)

Le problème rencontré le plus fréquemment est « les appuis inversé ». En effet, un soucis de dribble (3 dribbles maximum), de contrôle de balle fait que les joueuses n'arrivent pas à adapter les appuis pour être organisées et équilibrées.

Le prochain travail sera d'avantage centré sur la dextérité et notamment le dribble de contre attaque.

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.