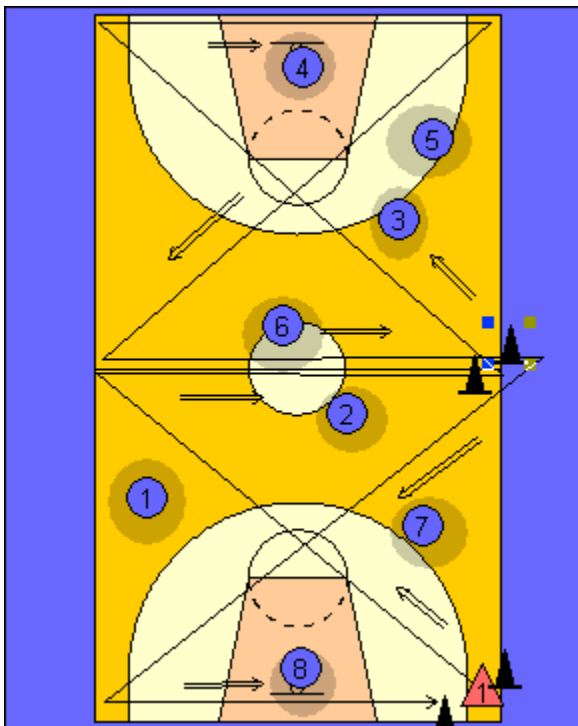


SEANCE DU 16 OCTOBRE 2007 TRAVAIL DE COURSE ET DE TIRS EN COURSE (suite et fin)

Suite et fin de ce court programme d'appréhension des attitudes et éducatifs de course. Nous savons que par ces quelques séances, nous ne changerons pas la motricité et les aptitudes à la course de chacune, mais si nous avons pu amener un certain intérêt pour l'athlétisme, qui est la base de nombreux sports, ainsi que procurer quelques nouvelles sensations chez ces joueuses, alors notre objectifs sera atteint.

Voici donc la dernière séance basée sur les éducatifs de course sur laquelle nous allons revoir un maximum d'éléments vus auparavant.

Echauffement :



1. Etirement du mollet (vu lors de la séance du 25/09) et dynamisation adéquate. (chaque tour entraîne un nouvel étirement ainsi qu'une nouvelle dynamisation.)

2. Travail de pas de l'oie sur une jambe. La jambe libre est verrouillée, l'impact au sol est court et actif.

3. Etirement du second mollet et nouvelle dynamisation.

4. Travail de montée de genoux unilatérale. La jambe libre travaille de la même manière que lors du pas de l'oie. Le genou monté arrive au niveau de la hanche.

5. Pas de l'oie sur les deux jambes avec une prise d'amplitude progressive. La prise au sol se fait sous les hanches et non devant la joueuse avec les épaules en arrière.

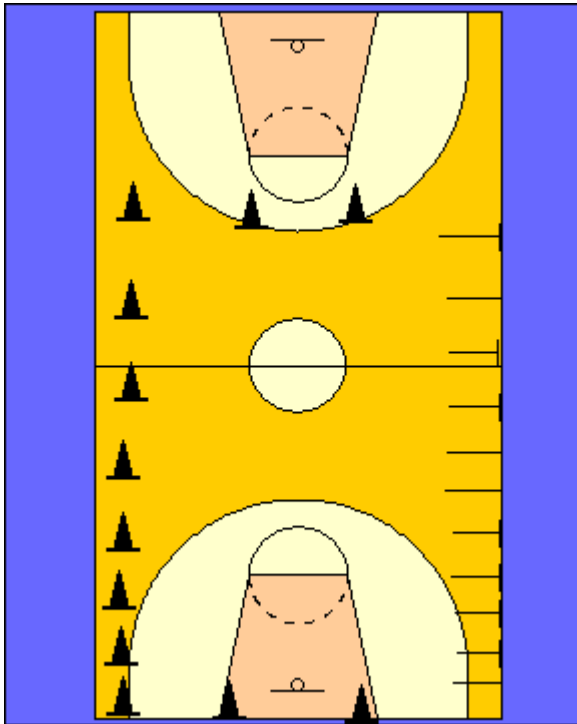
6. Décomposition de la montée de genou en trois temps. La jambe libre est verrouillée et travaille sur 3 sursauts, pendant que la jambe qui travaille sur la montée décompose en trois temps : montée de genou avec talon sous le genou, prise d'amplitude avec un angle à 135° et tension de la jambe avec de la reposer sur la plante de pied.

7. travail de prise d'avance, avec ouverture du genou. La progression se fait uniquement sur appuis joints.

8. travail de montée de talon sous l'assise. Attention de ne pas garder le genou sous les hanches ; celui-ci doit passer devant afin d'amener le talon sous les fesses et non derrière.

Travail d'amplitude et de vitesse.

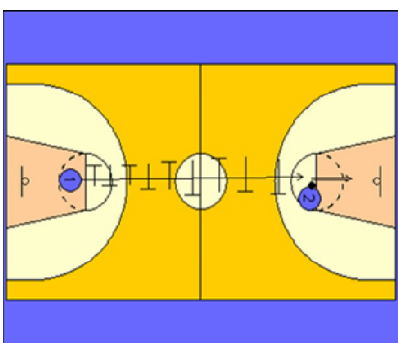
Quatre lignes de courses sur lesquelles nous allons noter et observer les progressions des joueuses.



1. montée de genoux au dessus du plot (20cm de haut maximum) et prise de vitesse et d'amplitude.
2. même travail sans les plots afin de noter si les joueuses lèvent les genoux sans une obligation.
3. Pas de l'oie avec prise d'amplitude.
4. Travail de latte où l'on doit pouvoir retrouver le pas de l'oie la montée de genou, ainsi que la montée du talon.

Travail de tir en course.

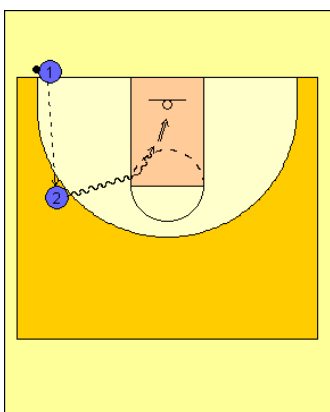
4 ateliers sur la montée de genou et la vitesse :



1. Travail de prise de vitesse et de tir en course :

Un joueur dans la course, qui prend de la vitesse et de l'amplitude, un second joueur présente le ballon sur un bras tendu.

La montée de genou, est nécessaire dans la course mais également dans le dernier appui pour trouver d'avantage de verticalité.



2. Travail de départ et prise de vitesse.

Un porteur de balle ligne de fond, et une joueuse en situation de tipping à 45° sur la ligne à 3pts.

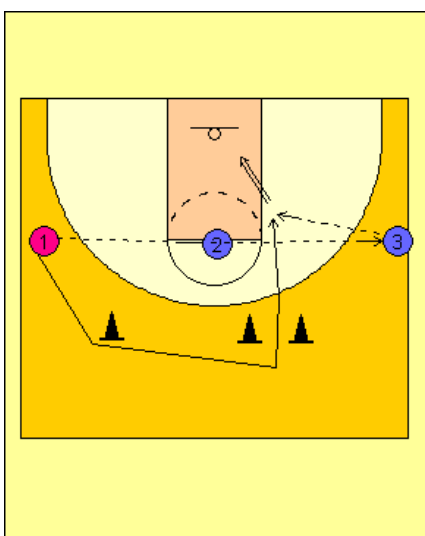
L'objectif est d'arriver à prendre de la vitesse sur les quelques mètres, et finir sur un tir en course à l'opposé du départ.

3. Travail sur la montée de genoux :

Sur la ligne des 3 points, balle en protection sur l'épaule, la joueuse va enchaîner les « cloches pieds » accompagnés de « montée de genoux ». Ex : je démarre avec une montée de genou droit, sursaut sur le pied gauche, et je continue sur une montée de genou gauche, accompagné d'un sursaut pied droit, et etc.... Finir le travail avec un tir en course, main sous la balle, doigts vers soi, finition de tir (*et non lay up*)

L'objectif de ce travail est l'appréhension de la verticalité et la notion de « poussée dans l'appui », problème dans le basket féminin. (Déjà travaillé sur la séance du 25/09)

4. travail de vitesse, lever de genoux, et réception.



La joueuse 1 démarre à 45°, passe désaxée pour 2, idem pour 3.

Après sa passe, 1 va contourner les plots pour plonger au panier, et recevoir le ballon dans la course. Objectif : vitesse et lever de genou.

La réception se fera sur les 2 appuis en même temps, et nous demanderons à la joueuse de prendre son rebond offensif et tirer à nouveau.

Nous espérons avoir amené une amélioration dans la notion de vitesse chez ses joueuses, élément évaluable la semaine prochaine sur le parcours chronométré qui avait été proposé à la rentrée. Nous pourrons ainsi comparé et notée une évolution chez tous nos potentiels.

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.