

SEANCE DU 18/09/2007, EDUCATIFS DE COURSE* + TRAVAIL DE TIRS EN COURSE.

* http://usepls.edres74.ac-grenoble.fr/IMG/athletisme_cycle3.pdf (lien Internet pour doc. s/ athlé.)

Echauffement :

- Un slalom à base de portes avec une course sans ballon. Un retour, à côté du slalom, avec une course arrière (*lever les talons sous les fesses et pousser le pied vers l'arrière, avant de reposer le devant du pied au sol. Le talon ne doit pas toucher*) Travail de course basique.
- Travail de foulée avec, au sol, une suite de lattes, parallèles, face au joueur. Le joueur doit poser un appui dans chaque intervalle et travaille la fréquence. Le retour se fera sur le même principe avec des intervalles plus grands, le joueur travaille l'amplitude.
- Un travail de coordination composera le dernier atelier. Une suite de cerceaux, disposés en slalom sans se toucher, est proposée au joueur. Il se déplacera de cerceaux en cerceaux, pied droit dans un cerceau à droite du slalom, le pied gauche à gauche du slalom, etc..... Le retour avec la même disposition peut se faire en variant les appuis par la couleur des appuis, (*rouge, pied droit, jaune, pied gauche, bleu, pieds joints*) selon la disposition des appuis, selon l'indication du coach,....

L'échauffement permet la mise en route musculaire, ainsi que la montée en température du corps, soit la préparation du corps et du muscle à l'effort. Ces ateliers doivent être répétés plusieurs fois, sur une durée totale n'excédant pas une durée totale de 15 à 20 minutes.

Educatifs de course :

Nous fonctionnerons toute la saison sur un travail d'ateliers, par le fait que nous avons 16 joueuses, 6 panneaux, et que nous mettons en avant un travail individuel. De ce fait nous essayerons d'optimiser la progression des élèves en leur offrant un maximum de temps de passage.

● Montée de genou :

Alternance dans la montée, avec un passage sur le genou droit, puis gauche, puis les deux. Le travail se fera au dessus d'une ligne de plot n'excédant pas les 20 cm de hauteur. L'espace entre chaque plot doit évoluer au fur et à mesure de chaque passage.

● Montée de talon fesse :

Une fois n'est pas coutume, nous parlons de montée. En effet, c'est bien de montée et non de talon qui vient buter sur la fesse. Nous demandons aux joueuses, sur le même fonctionnement que l'atelier précédent de faire monter le talon sous l'assise. Une fois le talon sous la fesse, il faut alors faire passer le pied devant en gardant le genou à la hauteur de hanche.

● Le pas de l'oie.

Comme les deux ateliers précédents, nous travaillerons une jambe après l'autre pour finir les deux en même temps. Le pas de l'oie est une course à petit rythme avec les jambes tendues, et une accroche de pied au sol avec la palme du pied (*le devant*). Une évolution avec les montées de genoux et montées de talon fesse peut être intéressante.
Ex : la jambe droite en pas de l'oie, et la jambe gauche en montée de genou. Nous avons la possibilité de travailler avec des lattes au sol pour amener un résultat d'amplitude.

Sur la même base que l'échauffement, les trois ateliers sont répétés plusieurs fois pendant 5 à 7 minutes.

Travail de tir en course :

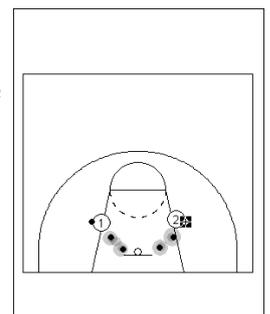
Toujours appuyé sur le fonctionnement des ateliers, le thème sera lié avec le travail de la première moitié de séance : course et coordination.

- Placé devant une rangée de lattes en plastiques, la joueuse cale son ballon contre la hanche, à l'opposé du panier. L'intervalle entre les lattes sera progressif, afin d'obliger la joueuse à prendre de la vitesse. (*Il est important de calculer le pied de départ, afin d'obtenir un « droite, gauche à droite, et un gauche droite à gauche.*) les consignes : **prendre de la vitesse et non sauter pour essayer d'être dans les intervalles, ne pas ralentir à la sortie des lattes, montée le genou pour développer une verticalité dans l'attaque du cercle.**

Le travail se fait à droite et à gauche. **Objectif : finir la course à 100%**

- Un appui de chaque côté de la zone restrictive, à droite du panier, avec le cercle sur le côté de l'épaule gauche, orienté face à l'intersection de la ligne des 3 points et de la ligne de fond. Les appuis écartés, le ballon entre les pieds. Fléchir pour prendre la balle à deux mains, la protéger contre la hanche opposée, enchaîner sur les deux appuis correspondants.

Objectifs : **coordonner les appuis correspondants, trouver la posture gainée et la montée de genou idéale.**



- Tir en course à la sortie du dribble.

A une distance de 14-15 mètres du cercle (le milieu du terrain), travailler avec un nombre de dribbles limités, (2 pour les minimes, 3 pour les benjamines) et finir sur le travail de tir en course. Varier les angles de tir, avec des attaques à 45° ou de face ; la finition se fait en « push up » (*main sous la balle, et finition tir classique*) Lors de la prise de balle à deux mains, la main qui ne dribble pas vient au ballon, et non l'inverse, afin de garder la balle à l'opposé du défenseur.

Objectif : **travailler avec des conditions proches de celles rencontrées en match.**

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.