

## **SEANCE DU 27 NOVEMBRE 2007 SECTION BARAQUEVILLE : TIR EN COURSE ET DEXTERITE DANS LE 1C1 (suite)**

Nous continuons notre travail sur le tir en course, et la dextérité nécessaire pour arriver au tir en course. Un constat désolant est survenu en fin de séance dernière : nous avons abordé de nombreux tirs en course différents, alors que la pose d'appui gauche droite à gauche était un élément perturbateur, suite à un problème de dextérité.

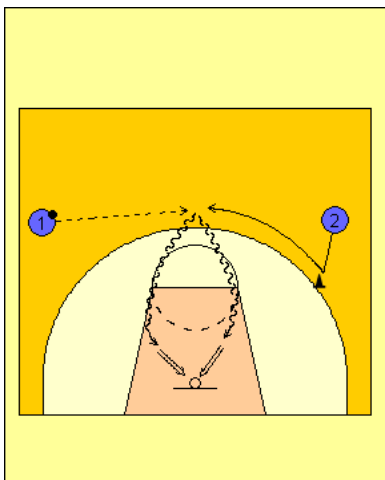
Nous allons donc adapter cette séance pour tenter de supprimer ce problème.

### **TOUS LES TIRS EN COURSE SE FONT AVEC LA BALLE SUR L'EPAULE DE TIR !!!**

#### **Echauffement :**

**RAF** : **R**egarder, **A**ttaper, **L**ancer.

Nous partons sur un travail d'enchaînement. Il est nécessaire, à ce jour, de former des joueurs et joueuses capables de jouer très vite, et d'avoir une prise d'informations anticipée. Notre échauffement va donc tenter de développer cette notion de « regarder, attraper, lancer ».

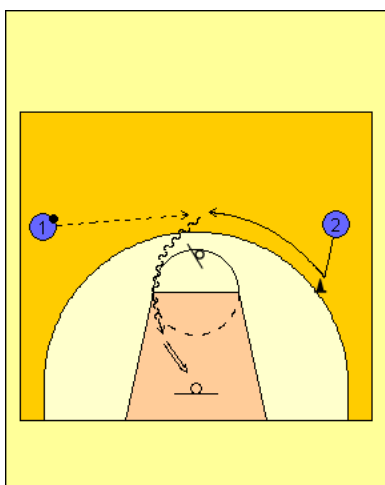


Réparties en 2 colonnes, les joueuses sont placées à l'extérieur, en position d'arrière, une colonne avec ballon. La joueuse sans ballon, après un travail de feinte, remonte en tête des 3 pts pour recevoir la passe (désaxée main gauche à terre). La réception de balle se fait dans le saut, et la joueuse enchaîne sur 1 dribble et tir en course à droite.

La réception de balle dans le saut est primordiale, pour s'accorder un temps de lecture supplémentaire, et puis pour avoir des appuis disponibles pour tout type de travail et départ lors de la prise de contact au sol.

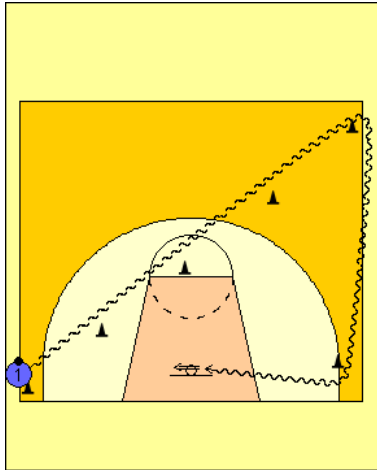
#### **Evolution :**

1. Réception dans le saut, départ croisé et tir en course à gauche.
2. Réception dans le saut, départ enroulé, un dribble et drop shoot (spéciale Tony Parker)
3. Présence d'une opposition passive en poste haut qui donne des orientations. La joueuse doit lire l'orientation, et chercher le « contre-pied ».



## Travail de dextérité et tirs en course sous forme d'ateliers.

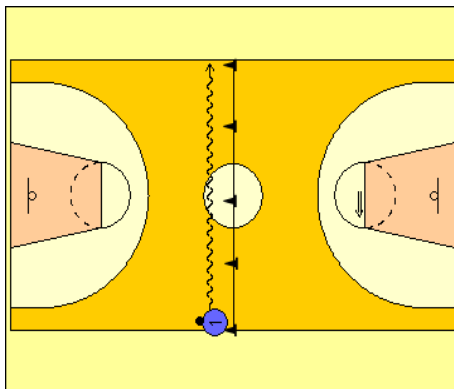
Nous continuons notre apprentissage des fondamentaux par le biais d'ateliers, présentés sous forme d'exercice à part entière.



### Travail de Tirs en course (lay back) et de dribble de contre attaque.

La joueuse doit effectuer un dribble par plot, soit 4 dribbles pour traverser le demi terrain en diagonale. Il en est de même pour la distance le long de la ligne de touche, où là, aucun n'est disposé. L'objectif est de faire un minimum de dribble.

Le travail ligne de fond est le même que celui de la semaine précédente où deux dribbles sont autorisés pour shooter en lay back. (Voir consignes techniques de la séance précédente)



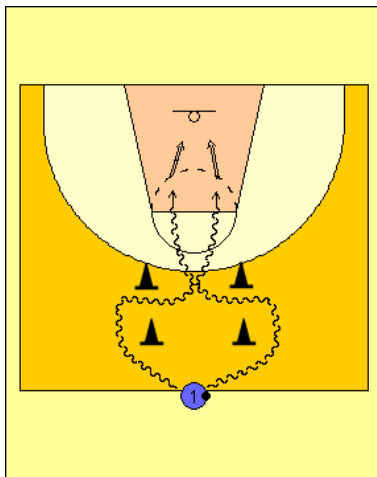
### Travail de dribble de C.A.

Un ballon par joueuse. Objectif : traverser le terrain avec le moins de dribble possible.

Une alternance des mains de dribbles est indispensable afin d'avoir une course plus déliée, et naturelle. La main se positionne derrière la balle, légèrement orientée avec les doigts vers l'extérieur. La poussée se fait vers le sol et surtout vers l'avant en croisé (*de la droite vers la gauche et inversement ; ATTENTION : c'est la balle qui vient à la main et non la main qui vient à la balle !!*) afin d'avoir un dribble plus long et moins encombrant.

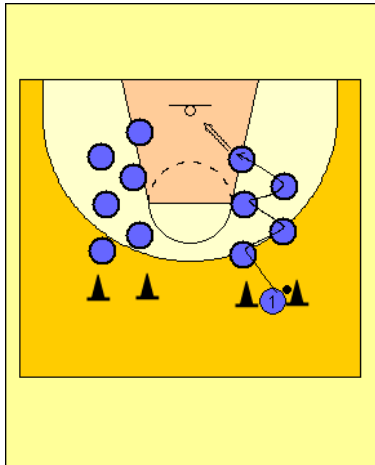
### Travail de verticalité et de lever de genoux.

Nous avons vu plusieurs fois cet exercice. Pour le fonctionnement et les consignes techniques, se référer au 3<sup>ème</sup> atelier de la séance du 25 septembre.



### Travail de changement de dextérité :

La joueuse travaille sur un changement de direction sur le second plot, par le biais d'un reverse, cross over (travaillé la séance précédente) ou dribble dans le dos. La finition se fait de face, en drop shoot. Il s'agit d'un tir dit « feuille morte » avec une courbe amplifiée, afin de passer au dessus des rideaux défensifs (tirs fortement apprécié par les joueurs de petits gabarits). Le bras finit tendu au dessus de la tête avec les doigts dans la cible.

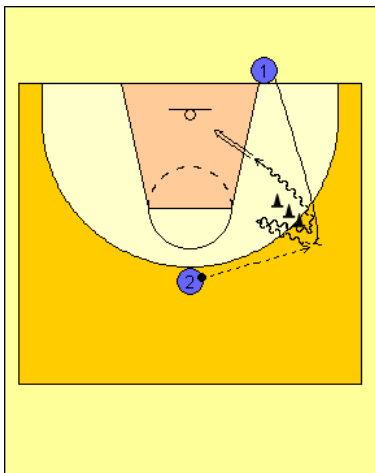


### Travail d'appréhension d'appuis décalés.

Le départ se fait à l'extérieur, balle au dessus de l'épaule. La joueuse enchaîne la pose d'appui (un par cerceau ou pastille ou pneu) avec des temps de pose très court. La joueuse doit avoir la totalité du corps au dessus de l'appui afin d'avoir tout le corps équilibré et donc un tir plus stable.

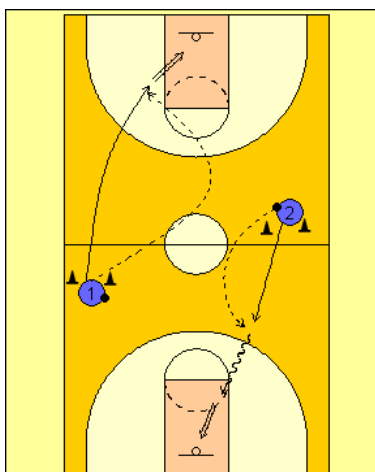
La finition se fait en « push up » (main sous la main, doigt vers soit, en poussée)

### Travail de dextérité : dribble de recul et changement de direction



1 sort en sprint au-delà de la ligne des 3pts pour recevoir le ballon. La réception se fera dans le saut (aucun appui n'est en contact avec le sol lors de la prise de balle), par le biais d'un petit sursaut. La joueuse enchaîne un dribble vers le cercle, puis entame un dribble de recul (attention à la protection de balle) pour changer de main et de direction devant le premier plot. Lors de ce changement de direction il est important au porteur de balle de se redresser légèrement, marquer un « léger » temps d'arrêt afin de fixer et faire réagir le défenseur. La continuité de l'exercice se fera sur un ou deux dribbles avec différentes finitions : push up, lay up, lay back ou power (au bon vouloir du coach)

### Travail de pose d'appui : prendre et enchaîner.



Dans la première colonne (à gauche sur le schéma) la joueuse doit envoyer son ballon en hauteur, en direction du panier. Avec un seul rebond, elle doit prendre la balle dans le saut, et enchaîner un tir en course gauche droite, main gauche.

La seconde colonne consiste à envoyer le ballon un peu moins loin, attraper la balle dans le saut, et enchaîner sur la pose du dribble, et le tir en course.

Le but de ce type d'exercice est de développer les sensations d'appuis chez les jeunes joueuses. Il est nécessaire de travailler sur la pose d'appui : attaquer le tir en course et rentrer dans la balle avec l'appui gauche, il est nécessaire de faire le sursaut sur l'appui gauche afin d'enchaîner sur un gauche droite et donc départ croisé (dans la course). Si un grand nombre de joueurs et joueuses ont des difficultés, il est nécessaire de multiplier les appuis afin de pouvoir poser le bon pied pour éviter de nombreux « marchers ».

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.