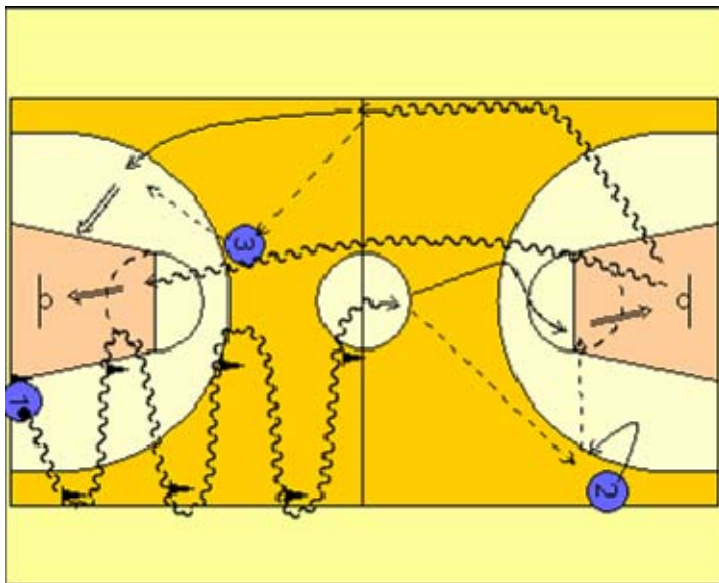


SEANCE DU 4 ET 11 DECEMBRE 2007 SECTION ALBERT CAMUS BARAQUEVILLE

Nous continuons à travailler sur le thème du tir en course. Le travail présenté ci dessous a été vu pendant 2 séances consécutives

Echauffement à base de parcours :

Nous allons voir sur le parcours ci-dessous, 2 types de tirs classiques, suite à des « passes et va ». Si la structure le permet, n'oublions pas d'utiliser les panneaux latéraux pour travailler sur d'autres finitions.

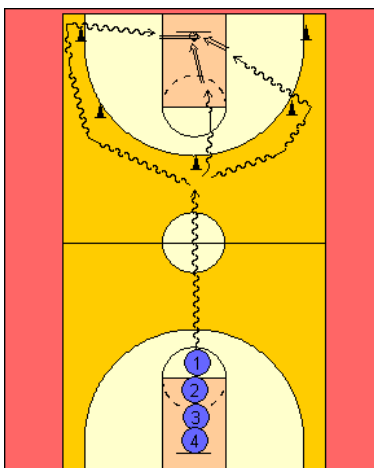


La rotation est indiquée par le numéro des joueurs : 1 devient 2, 2 devient 3, ...

1. Le porteur (joueur 1) travaille les différents changements de direction sur le zig zag drill : reverse, cross over, dribble dans le dos, dribble entre les jambes,...
2. A la sortie du dernier plot, un « passe et va » sera effectué avec 2. Nous travaillons différentes finitions : lay up et push up, power, et appuis décalés.
3. 2 récupère le rebond. Sur le schéma, deux types de travail sont proposés : dribble de contre attaque dans l'axe, ou bien travaillé sur un autre passe et va avec une finition à 45° (le shooteur venant d'un couloir extérieur)

La priorité de cet exercice, est l'enchaînement retrouvé lors du passe et va : réception et tir, ou réception, dribble et tir en fonction de la distance à laquelle le joueur reçoit la balle du panier.

Travail de tirs en course, en fonction des angles d'attaques.



De la gauche vers la droite : lay back, power, drop shoot et/ou push up, power, et lay back.

Les angles d'attaque correspondent aux angles de pénétration lors des oppositions.

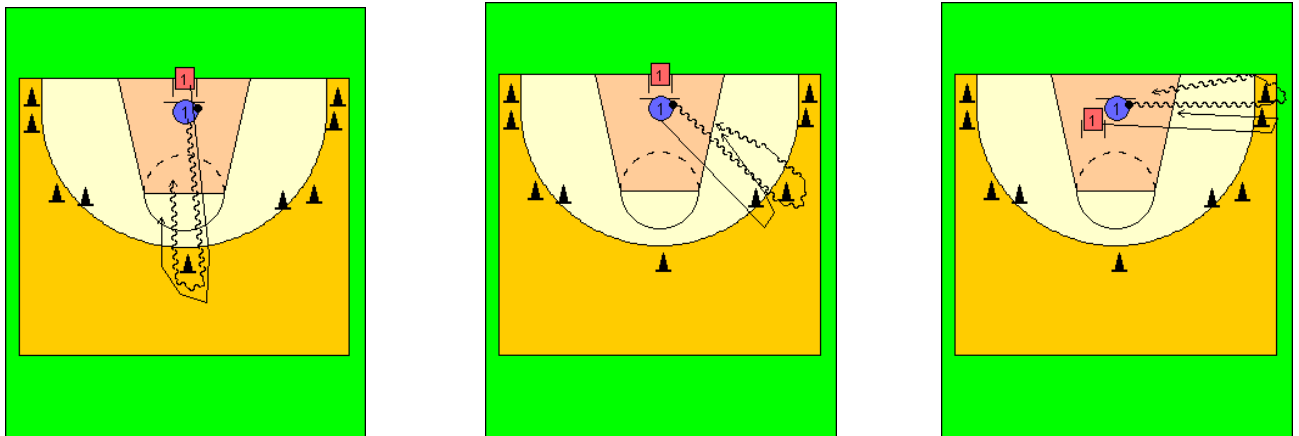
Avant de choisir un plot, le joueur traverse le terrain avec un dribble de contre attaque, travaille sur du 1C1 dans le dribble avec de la multiplication d'appui, à l'approche du premier plot dans l'axe, et une fois ce travail réalisé il pourra alors choisir son plot pour effectuer son tir.

Hormis sur le travail de power qui nécessite un dernier dribble court et fort, après le contournement du plot, un seul et unique dribble est suffisant. Cela permet de développer un maximum d'agressivité vers le cercle.

Travail de 1C1 avec retard défensif.

3 situations de tirs avec 3 comportements défensifs imposés.

1. le défenseur est en retard et se trouve dans le dos du défenseur. Il essaye de venir perturber en cherchant le ballon dans les mains, tout en restant sur le côté du joueur. Ce dernier sera amené à monter le ballon sur l'épaule en guise de protection. La finition adaptée est le push up.
2. Le défenseur reste au même niveau que le porteur de balle et le porteur de balle vient chercher le contact. Le défenseur, lui, ne cherche pas à passer devant pour autant. L'attaquant travaille sur un power.
3. Le défenseur se retrouve en retard avec un angle différent de celui du porteur de balle. Ce dernier cherche alors l'accélération afin de prendre un peu de distance avec la pression défensive et finir sur un lay back.



Une grande attention est nécessaire sur la lecture de jeu. Le « formatage » concernant la finition en course reste très ancré suite à un travail en club trop léger. Il est vraiment nécessaire d'apprendre à nos joueurs et joueuses d'adapter la finition en course, à la position du défenseur.