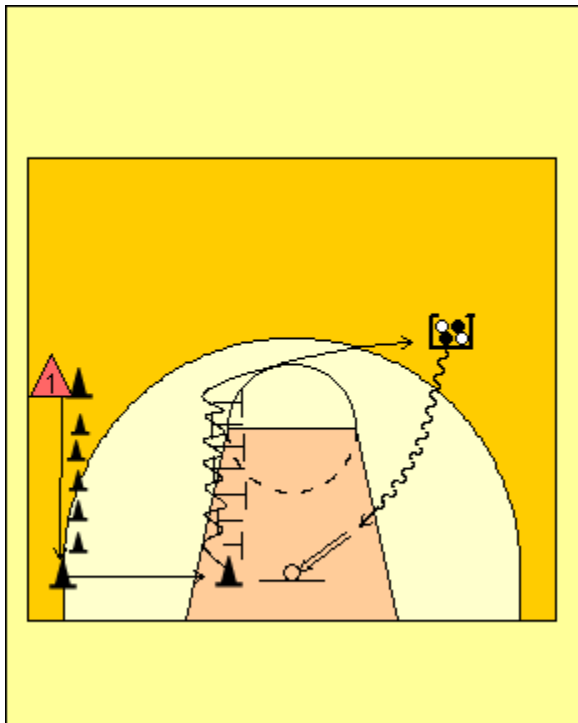


## Travail de pas défensif, lever de genou, et tir en course (développement de la motricité et de l'explosivité au niveau des membres inférieurs)

Le joueur 1 démarre face à la ligne de touche, et se déplace en direction de la ligne de fond en déplacement défensif. Dans un premier temps, nous resterons devant la ligne de petits plots pour une appréhension de l'exercice et son déroulement. Arrivé au plot il effectuera un pivot pour se mettre dos à la ligne de fond. Il enchaîne à nouveau sur un glissement défensif puis arrivé au plot, une course à base de lever de genou, sera à travailler, au dessus des lattes (ou traits à la craie). Sorti de ce parcours, il court chercher un ballon dans la caisse et effectue un tir en course après 2 dribbles maximum.

### CONSIGNES TECHNIQUES :



1. travail au dessus des plots : je me déplace avec, en premier, l'appui côté progression. Je l'amène jusqu'au plot et je ramène l'autre. Ca évite de défendre en pas chassé, et surtout cela permet de travailler avec beaucoup d'explosivité.
2. Le pivot au niveau du plot se fera sur l'appui posé en premier, sans le décoller, sans sursauter, afin d'optimiser le temps de travail
3. le travail de lever de genou doit s'enchaîner sur le même principe que le travail de pivot, la différence est que c'est le second appui (dans le travail défensif) qui franchit la première latte (nous cherchons sur ces passages transitoires à gagner du temps, donc c'est en limitant le nombre d'appuis et les piétinements que nous y arriveront). Le repère pour un « bon » travail de lever de genou est la hanche. La cuisse au maximum de son élévation doit être parallèle avec le sol. Le genou sera donc au même niveau que la hanche.

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.