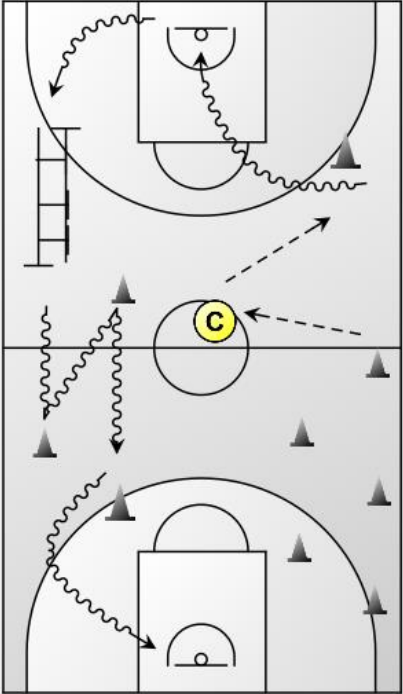
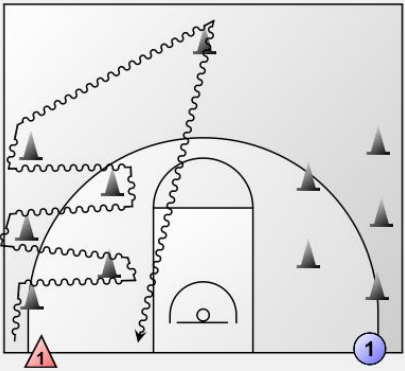
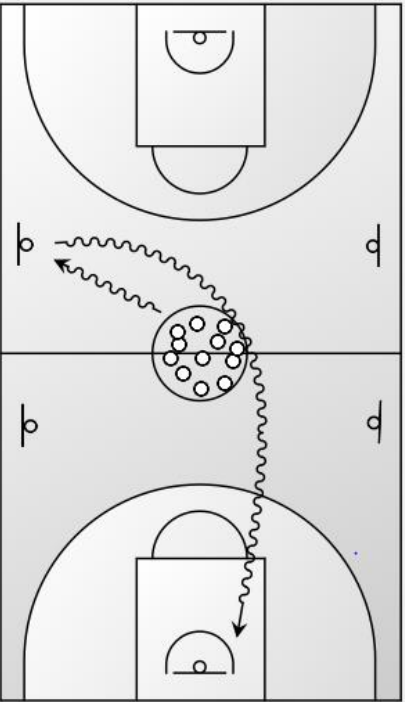


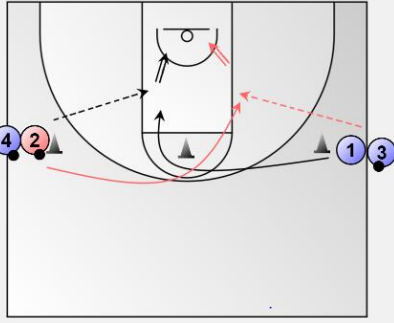
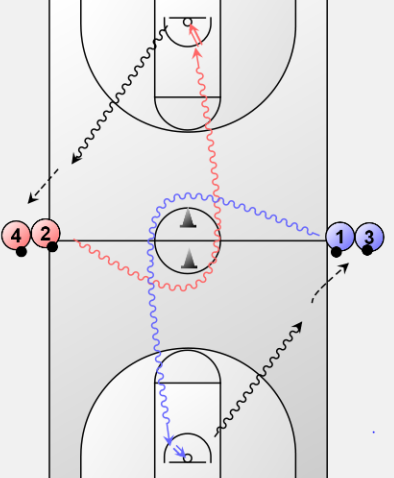
Séance d'entraînement : retour au jeu 1

Objectifs : se réathlétiser tout en retravailler les différents aspects techniques autour des finitions, des passes et du dribble

Durée : 1h30 Tout effectif et toute catégorie

Durée en minute	Objectif	Description	Consignes de Déroulements	Consignes Technico Tactique	Critères de réussite	Critères de réalisation
5	Prise en main					
20	Parcours de dribble sur tout le terrain		<p>Construire un parcours de dribble en variant les attentes techniques</p> <p>Inclure des passages avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slalom - Echelle de rythme - Différents types de course... <p>Utiliser les paniers avec différentes demandes également pour varier le contenu</p> <p>Possibilité de le faire une fois de chaque côté</p> <p>Le plus important et de varier les passages et de souvent varier les demandes (toutes les X minutes ou lorsqu'un contrat de panier est atteint)</p>	<p>Le parcours doit être assez long, les joueurs doivent rencontrer différentes difficultés pour ne pas se lasser et travailler différents aspects du dribble</p> <p>Il est aussi intéressant d'évoluer certains passages pour apporter de la diversité, comme par exemple demander seulement des dribbles entre les jambes au slalom, ou différents appuis sur l'échelle de rythme</p> <p>Comme sur l'exemple, le coach peut se placer au milieu pour faire une passe, pour simuler une opposition...</p>	<p>Contrat de panier réussis par exemple, ou au temps</p>	<p>Fixer des objectifs et les faire évoluer au fil de l'exercice, augmenter le niveau de difficulté</p> <p>Mettre du rythme sur ce type d'exercice pour que les joueurs ne s'ennuient pas</p>

15	Concours de vitesse autour du dribble		<p>Faire minimum deux équipes (ou plus selon le nombre) Construire un court parcours pour mettre les joueurs en situation d'opposition</p> <p>L'enchaînement doit être court et simple pour que tous les joueurs puissent le réaliser en situation de « haute » vitesse L'exemple ici montre un slalom à 5 plots ainsi qu'une longue course avec un changement de direction</p>	<p>Sur demi terrain, sur tout terrain, avec ou sans finition... Différente possibilités sont aussi envisageable</p> <p>Faire plusieurs manches en modifiant le contenu technique au sein du concours</p> <p>Le concours doit être perçu comme une mise en application de ce qui a été travaillé avant</p>	<p>Contrat de passage selon le nombre de joueur par équipe</p>	<p>Critère principal = recherche de vitesse</p> <p>Mettre du rythme, de l'intensité</p> <p>Challenger les joueurs</p>
20	Travail de finition et de dextérité		<p>Utiliser tous les paniers disponibles dans la salle, déposer des assiettes au centre du terrain</p> <p>Demandez d'utiliser une des deux mains seulement et lors de chaque panier marquer, récupérer un plot avec la main libre</p> <p>Possible de demander un type de finition pour varier les consignes (lay-up, push-up, lay-back) Changer de panier à chaque tir, attendre que le panier soit libre avant d'aller tirer pour éviter les blessures</p>	<p>L'objectif est de faire travailler les finitions près du cercle à une seule main pour améliorer la dextérité des doigts et des mains</p> <p>Encourager les joueurs à ne pas utiliser l'autre main, le corps pour remettre la balle sur la main... Ne jamais arrêter le dribble même pour ramasser un plot</p> <p>Notion importante : coiffer la balle</p> <p>Bien varier le type de finition, la main qui travaille, faire attention aux appuis pour la finition</p>	<p>Premier joueur à posséder X plots, si un joueur ne respecte pas une consigne il perd un plot</p>	<p>Faire évoluer les attentes techniques autour des différentes finitions, être exigeant sur la précision technique</p>

15	Exercice de finition		<p>Mise en application autour du jeu de finition avec une organisation en fontaine</p> <p>Les joueurs reçoivent une passe de l'autre colonne puis vont se ranger dans cette même colonne avec leur ballon</p>	<p>Ne plus mettre les joueurs en difficulté comme la situation précédente, chercher l'efficacité autour des différents mouvements</p> <p>Varié le type de finition, le coach peut aussi se placer avec des frites ou un coussin pour faire travailler les finitions en contact</p>	<p>Nombre de paniers marqués, au temps</p>	<p>Être efficace sur chaque mouvement</p> <p>Justesse technique au niveau des appuis et des mains</p>
10	Concours autour des finitions		<p>Former plusieurs équipes et utiliser plusieurs paniers</p> <p>Après une course en dribble le joueur réalise un tir en course avant de passer au suivant</p> <p>Monter un exercice simple pour tous pour que chacun puisse donner son maximum</p>	<p>Comme la situation 2, l'objectif est de réaliser à haute vitesse une finition</p> <p>Faire plusieurs manches en variant le contenu technique et le type de finition</p>	<p>Première équipe à X paniers marqués</p>	<p>Critère principal = recherche de vitesse</p> <p>Mettre du rythme, de l'intensité</p> <p>Challenger les joueurs</p>
5	Retour au calme					