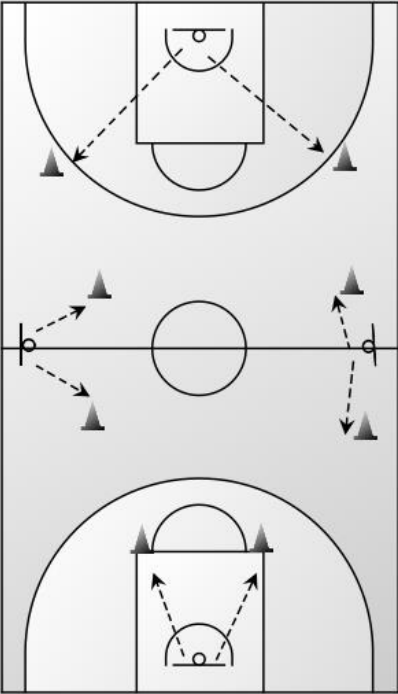


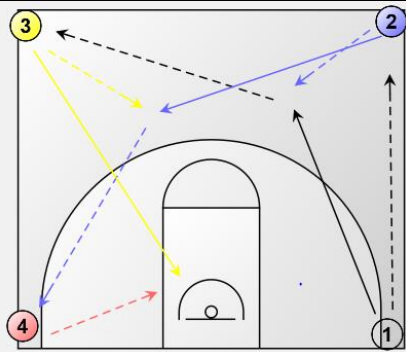
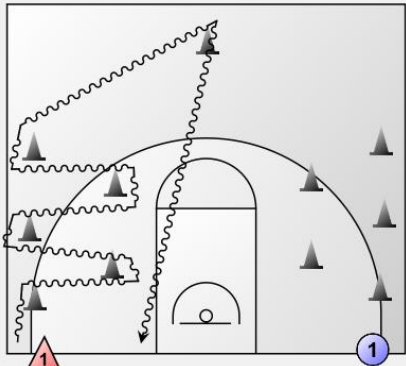
Séance d'entraînement : Retour au jeu 2

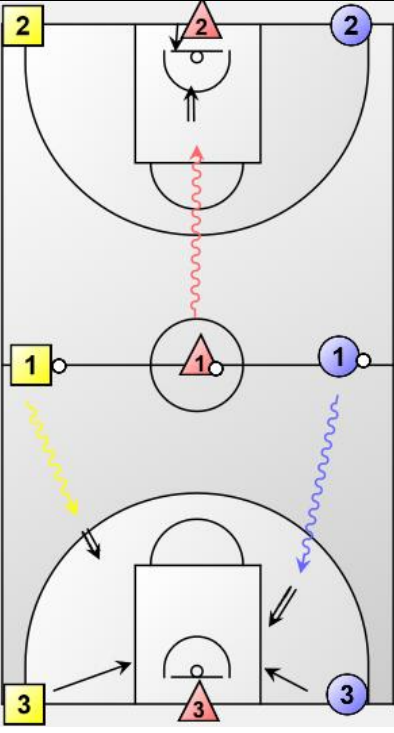
Objectifs : se réathlétiser tout en retravailler les différents aspects techniques autour des finitions, des passes et du dribble

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					
30	Améliorer la qualité d'adresse		<p>Disposer sur le terrain et l'ensemble des paniers disponibles des ateliers de tir Ils peuvent être :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réception et tir - Réception, dribble et tir <p>Lister chaque tir en y demandant un contrat de réussite. Chaque joueur après avoir fait sa série écrit combien il a scoré de paniers par rapport au contrat demandé</p> <p>Les mettre en groupe (2-3) car on préfère travailler l'adresse après une passe</p> <p>Exemple de grille de tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancers Francs /15 - 3 points en catch nd shoot /10 - Tir à 0° après passe et dribble sur le côté /15 - ... 	<p>Faire travailler une situation de tir particulière et le répéter un certain nombre de fois</p> <p>L'adresse s'acquiert en répétant un grand nombre de fois des tirs pour gagner en confiance, en assurance</p> <p>Un exercice comme celui-ci peut se mettre en place une fois par cycle ou par mois pour que les joueurs suivent leur évolution au cours d'une période</p> <p>L'entraîneur peut circuler pendant les ateliers pour corriger les gestuelles, les appuis, les mouvements + travail en autonomie, score noté sur une feuille ou un tableau par les joueurs eux même</p>	<p>Mettre plusieurs spots de tir en place pour que les joueurs répètent le plus possible</p>	<p>Faire le meilleur score sur X tir tentés</p> <p>Soigner sa qualité de tir</p> <p>Appliquer les passes</p> <p>Travailler sur sa volonté de marquer des paniers</p> <p>Réussir des séries</p>

20	Améliorer ses passes : forme carré		<p>4 joueurs qui remplissent les corners du demi terrain</p> <p>Le principe est passe-retour de passe-passe pour les deux premiers</p> <p>Le 3eme recevra une passe du joueur à 0° pour une finition</p> <p>Chaque joueur se range dans la colonne suivante à celle ou il est parti (sens anti horaire)</p> <p>Faire plusieurs passages en variant contenu</p> <p>Possible de faire 2 groupes, 1 par panier et finir par un concours entre les deux</p>	<p>Exercice classique qui peut être très intéressant en variant des paramètres de passes (nature de la passe), les distances entre joueurs (longue ou courte), le rythme imposé.</p> <p>C'est avec ces évolutions que la situation est intéressante pour travailler la passe</p> <p>Exemple : 10 paniers avec seulement des passes a terre, carré rapproché, rythme très élevé.</p> <p>2eme passage : 10 paniers avec seulement des passes désaxées, carré plus large, rythme élevé</p>	Réussir des passes précises par rapport à différents paramètres	Soigner ses passes
15	Relais de dribble		<p>Former plusieurs groupes avec 2 ballons (2 groupes minimum)</p> <p>Faire un petit parcours simple (slalom + course) en variant l'utilisation de la main droite, de la main gauche, ou du nombre de balle (1 ou 2)</p> <p>Faire plusieurs manches selon les critères et le contrat (premier groupe à X passage réussis)</p>	<p>Améliorer son aisance avec le ballon dans le dribble</p> <p>Se mettre en difficulté dans l'utilisation de sa main faible</p> <p>Travailler sur son regard, son attitude balle en main</p> <p>Se mettre soi-même en difficulté</p> <p>En tant qu'entraîneur, je dois encourager les joueurs à se mettre en difficulté dans le travail de dribble</p>	Premier groupe à réussir le contrat demandé selon la consigne du parcours	<p>Ne pas avoir peur de perdre la balle, d'être en difficulté</p> <p>Dribbler avec une notion de vitesse</p> <p>Attitude, regard à surveiller</p>

15	Concours de tir		<p>Former des groupes de 3-4 joueurs (2 minimum) 1 joueur de chaque côté du terrain et 1 (ou 2) avec ballon sur la ligne médiane en face des deux autres (les 3 alignés) Le porteur de balle va tirer sur un des deux paniers, le joueur en attente prend le rebond et va tirer en face Etablir la table de score (exemple double pas = 1pts, mi-distance = 2pts...) Premier groupe à X points</p>	<p>Dans la continuité de la situation 1, travail de tir sous forme de concours et sans la passe Cet exercice demande de faire de choix, d'assurer des points Mais il peut aussi être utilisé pour travailler des forces ou des faiblesses Exemple : je veux faire travailler le double pas main gauche, je lui attribut un bonus de point</p> <p>Prendre des tirs en rythme avec une gestuelle soigné Volonté de mettre de la vitesse</p>	<p>Premier groupe à réussir le contrat de points</p>	<p>Qualité de gestuelle Notion de vitesse</p> <p>Stratégie, faire des choix, orienter son travail</p> <p>Communication entre le groupe qui est séparé sur le terrain (annonce régulière du score...)</p>
5	Retour au calme					