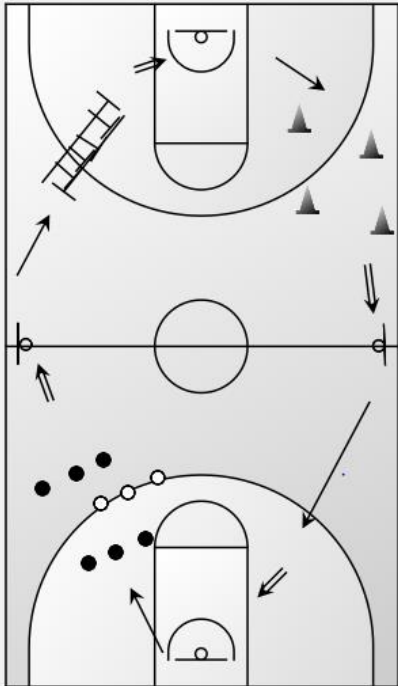


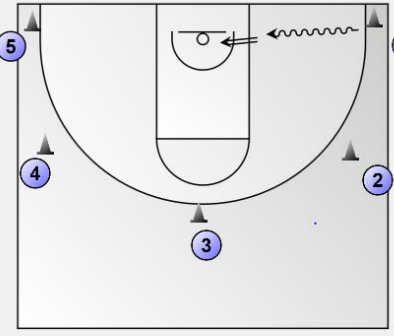
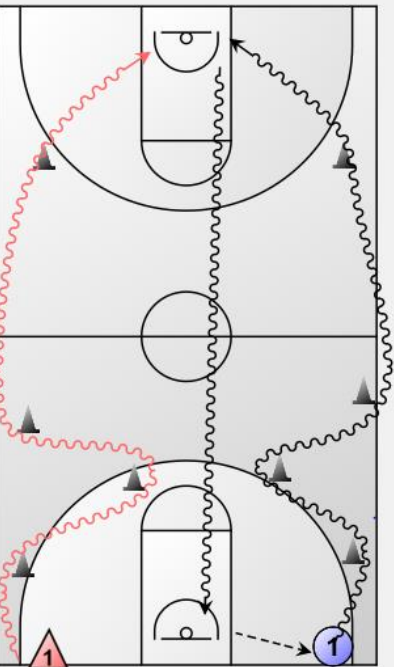
## ***Séance d'entraînement : Retour au jeu 3***

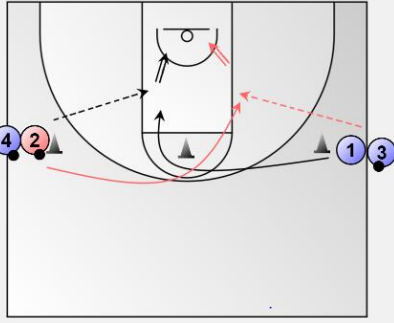
Objectifs : se réathlétiser tout en retravailler les différents aspects techniques autour des finitions, des passes et du dribble

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	Parcours technique unilatéral dribble + finitions (exemple main faible)		<p>En utilisant tous les paniers disponibles, mettre en place un parcours avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 finition par panier</li> <li>- Passage de dribble entre les paniers</li> </ul> <p>L'objectif est de réaliser l'ensemble du parcours pour travailler avec la main</p> <p>Faire 2 tours, un dans le sens normal puis l'autre à l'envers pour perfectionner autant sa main droite que sa main gauche</p>	<p>Perfectionner l'utilisation du ballon autour du dribble et des finitions sans s'aider de la main opposée</p> <p>Travail de dextérité, se forcer et se mettre en difficulté pour habituer les membres à travailler indépendamment (surtout main faible)</p> <p>Pas un concours de vitesse, consignes simples sans contrainte de temps pour inciter la précision technique</p>	<p>Contrat de paniers marqués</p>	<p>Précision technique</p> <p>Appréhension du travail unilatéral</p> <p>Variation des finitions</p> <p>Dextérité maniement de balle</p>

20	Travail des finitions		<p>Effectif réparti sur chaque plot autour de l'arc des 3pts Le joueur du plot 1 va réaliser une finition en respectant les critères de réalisation puis va se ranger au plot suivant, une fois l'espace libre, le joueur du plot 2 s'élance</p> <p>La finition dans l'axe sera un double pas sans la planche ou un flotteur</p>	<p>Atelier pour travailler la finition dans son ensemble = les appuis et la bonne main en fonction du côté</p> <p>Appliquer les gestes malgré la difficulté</p> <p>Faire évoluer les gestes pour explorer plus de technique = lay up, push up, lay back</p> <p>Faire évoluer l'application = avec ou sans la planche, seulement des swich...</p>	<p>Réussir un nombre de panier consécutif, nombre de tour réussi...</p>	<p>Précision technique</p> <p>Variation des finitions</p> <p>Les finitions dans leur ensemble dans l'espace</p>
15	Concours autour des finitions		<p>Mettre en pratique le travail technique en situation d'opposition et la variable de la vitesse</p> <p>Mettre en place un petit parcours avec 2 finitions différentes</p> <p>2 équipes</p>	<p>Travailler sa finition et réussir à être juste techniquement malgré la vitesse d'exécution et les différents facteurs autour du concours (stress, pression...)</p> <p>Réussir malgré le cadre</p>	<p>Première équipe à X paniers</p>	<p>Justesse technique</p> <p>Efficacité</p> <p>Vitesse</p>

20	Atelier autour du tir		<p>Exercice en fontaine pour travailler le tir après mouvement</p> <p>Les joueurs reçoivent une passe de l'autre colonne puis vont se ranger dans cette même colonne avec leur ballon</p>	<p>Varié le type de tir avec plusieurs manches = après un dribble, réception tir... varier aussi la distance</p> <p>Le coach peut aussi se placer avec des frites ou des barres pour gêner les joueurs et travailler la trajectoire</p>	<p>Effectif qui arrive à X paniers marqués par manche</p>	<p>Efficacité du tir</p> <p>Répondre à une demande technique</p>
Reste	Jeu ludique s'il reste du temps	Iznogood, Lucky-Luke par équipe, banque...				
5	Retour au calme					