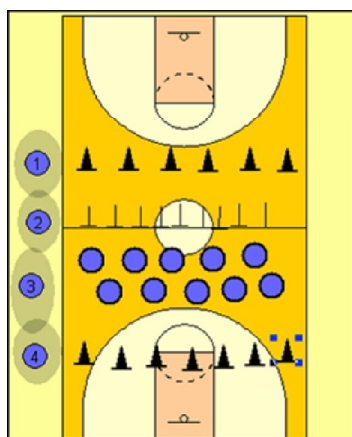


SEANCE DU 2 OCTOBRE 2007 : TRAVAIL DE LA TECHNIQUE DE FOULEE (suite) ET TIRS EN COURSE.

Toujours dans le soucis d'avoir des joueuses qui sachent courir avant de vouloir faire du travail technique, nous allons continuer le travail d'éducatifs de course, compléter à la fin de la séance par des ateliers de tirs en course.

Echauffement :

Nous commençons la séance par un circuit de course composé de 4 travaux.



1. un travail de **montée de genou** au dessus de la ligne de plots (pas plus de 20cm de hauteur). Un genou après l'autre, le pied accroche le sol avec le devant du pied (la plante) afin de travailler avec tonicité et légèreté. La seconde jambe est à côté de la ligne de plots et évolue librement dans un premier temps, puis en pas de l'oie avec une accroche du sol « plante de pied ».
2. le second passage est le perfectionnement de **pas de l'oie**. Suite à la séance de la semaine précédente, une certaine aisance commence à apparaître, il est donc important de le remettre en place afin de le perfectionner.
3. un travail **d'appuis et de foulées bondissantes** nous amène à développer une qualité d'équilibre et de proprioception sur chaque réception. La joueuse tiendra en équilibre légèrement fléchi 4-5 secondes par cerceaux. Une compensation de l'articulation de la cheville permettra de garder une stabilité et renforcera les muscles attenants à l'articulation. La prise de sol se fera dans un premier temps avec l'ensemble du pied puis avec la plante.
4. Ce dernier parcours facilite l'appréhension du **pas défensif**. Afin d'éviter le classique « pas chassé » qui n'est pas un pas défensif, nous faisons démarrer une joueuse parallèle à la ligne de fond, devant une ligne de plots pas très hauts. Le travail consiste à pousser avec la jambe opposée aux plots pour envoyer la jambe côté parcours jusqu'au plot suivant, et ainsi de suite. L'attitude défensive de départ, doit être retrouvée entre chaque plot. Une largeur d'appui au-delà des épaules est nécessaire, et faire attention à ce que les genoux soient au dessus des chevilles. (surtout chez les filles) et les bras ouverts. **Afin d'amener une vraie explosivité, il est nécessaire de mettre tout le poids du corps sur la jambe de poussée pour la mettre en tension.**

Apprentissage de la foulée

Travail de l'alignement :

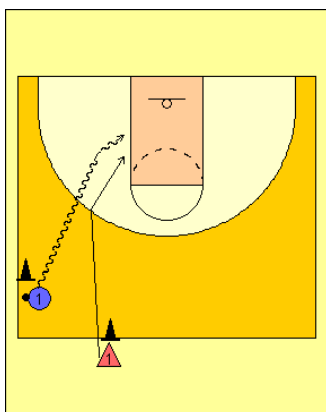
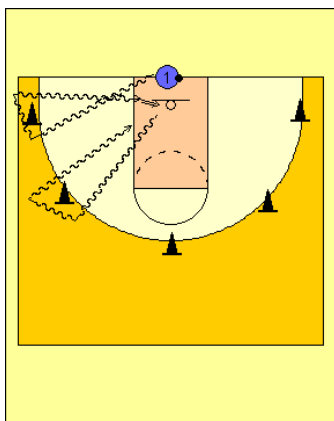
1. **rebond en double appui, puis enchaînement sur un appui**. La joueuse démarre sur la ligne par un sursaut pied joints, puis progresse d'une foulée pour se réceptionner sur un double appui (pieds joints) et enchaîner sur un appui simple, etc.... Penser à changer d'appui simple après chaque passage. Ne pas hésiter à faire du clapping : 1-2-1-2-1....

2. progression en double appui (pieds joints) avec prise d'avance sur appui simple alternatifs. La joueuse essaye de progresser en contactant les deux appuis avec le sol, simultanément et au même niveau et se propulse vers l'avant par un travail du genou qui avancera très légèrement afin de donner un peu d'élan. Le travail se fait toujours sur la plante de pied. Une sensation d'explosivité doit être provoquée dès le contact avec le sol. Elle doit réduire le temps de contact au sol.
3. travail de course sur un seul membre. La joueuse progresse sur une jambe tendue (en pas de l'oie) et l'autre avec une décomposition de la foulée (ouverture active de la jambe avec montée de genoux et accroche du sol avec la plante de pied. Il est nécessaire d'avoir une fermeture de la jambe tendue avec une cheville et genou bloqué, et un travail tonique sur le devant du pied (effet ressort)
4. travail identique avec un cycle rapide puis un lent (rasant et ample) : la jambe effectuant les montées de genoux varie de rythme et d'amplitude à chaque passage. La jambe tendue, elle, ne change pas de rythme.

Suite à ces trois séances axées autour de la course, nous venons simplement de finir ce que l'on appelle la mise en tension des membres inférieurs et l'alignement ainsi que le travail de pose d'appui. Nous démarrerons la semaine prochaine, le travail de renvoi.

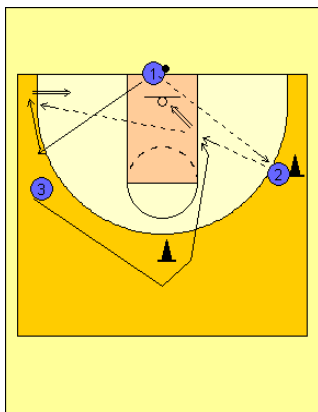
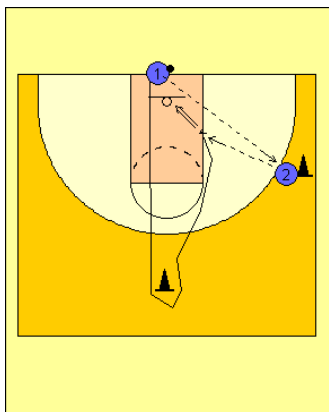
Tir en course :

Toujours sur l'apprentissage du tir en course en vitesse, nous proposons 4 ateliers pour le perfectionnement des appuis.



1. le premier atelier est un enchaînement de tir en course avec des angles variés. La joueuse part de sous le cercle pour dribbler jusqu'au plot. A la sortie du plot, 1 seul et unique dribble est autorisé pour effectuer son tir en course. Insister, pour les 4 plots désaxés, sur l'importance de dribbler de l'intérieur du terrain vers l'extérieur afin de ne pas laisser le choix sur la main de dribble et de tir.
2. Un travail de lever de genou est proposé : Sur la ligne des 3 points, balle en protection sur l'épaule, la joueuse va enchaîner les « cloches pieds » accompagnés de « montée de genoux ». Ex : je démarre avec une montée de genou droit, sursaut sur le pied gauche, et je continue sur une montée de genou gauche, accompagné d'un sursaut pied droit, et etc.... Finir le travail avec un tir en course, main sous la balle, doigts vers soi, finition de tir (*et non lay up*)
L'objectif de ce travail est l'**appréhension de la verticalité et la notion de « poussée dans l'appui »**, ce qui pose problème dans le basket féminin.
3. Une course poursuite sera le 3^{ème} atelier : le départ est donné par le premier dribble du porteur de balle ; et le défenseur fera l'effort pour rattraper l'attaquant. Nous travaillons actuellement avec une protection de balle sur l'épaule opposée au défenseur, avec la main de tir sous la balle, pour une finition en « push up ».

4. Le dernier atelier permettra l'approche de l'enchaînement : prise de balle et protection + tir en course sans dribble. Une passe en partant de la ligne de fond, et un retour de passe dans l'attaque de cercle sans ballon composent la base de l'exercice. Profitons-en pour développer chez la joueuse une vraie qualité de passe désaxée (*avec le ou les bras de passe qui est ou sont latéralement(s) loin de l'axe du corps c'est-à-dire le sternum*) Une évolution est envisageable avec les prémices du jeu à 3 extérieurs et la notion de renversement.



Lors de la course vers le panier, 1 ou 3, suivant le schéma, prépare les mains, anticipe au niveau des appuis (s'il y a besoin, augmenter la fréquence des appuis – piétinement – pour attaquer le ballon avec un « droite gauche »). Lors de l'« attrapé », la joueuse doit amener le coude de tir devant et amener un premier angle à 90° sous le bras. Nous retrouverons dans la continuité,

le travail de verticalité vu auparavant. Dans le schéma 3, le joueur 3 sera amené à renverser le jeu pour un tir extérieur de 1. Cela ne nécessite pas la montée de balle sur l'épaule, mais ramener le ballon contre l'abdomen afin de trouver la force pour la passe. Après la passe à 3, 2 équilibre pour couvrir un éventuel repli défensif.

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.