

QUATRIÈME SÉANCE DÉCRITE

FONDAMENTAUX POUR LE JEU A 2

1. ÉCHAUFFEMENT RUSSE d'après Masterovoï – Cometti

5 minutes

L'objectif est de diminuer la raideur des muscles en augmentant leur température et vascularisation. Une alternance de mouvements concentriques, excentriques et pliométriques est proposée. Cet échauffement est intéressant en hiver quand la salle froide.

La principale consigne donnée aux jeunes est de commencer doucement pour ne pas aller à l'encontre de la vascularisation.

Déroulement :

- monter en marche avant les marches des gradins,
- descendre en marche arrière les marches des gradins,
- monter en marche arrière les gradins,
- descendre en marche avant les marches des gradins,
- monter et descendre en crabe les marches des gradins.
- idem en utilisant les sièges des gradins (augmentation de la hauteur des pas)
- sauter un siège sur deux (faire des pas de géants)
- faire des bonds en appuis simultanés de sièges en sièges en recherchant à faire le minimum de bruit (pliométrie)

2. TIR EN COURSE EN PUISSANCE

10 minutes

Objectifs

- échauffement,
- tir en course en puissance.

Matériel

- 1 ballon par joueur,
- 2 ou 3 joueurs par panier,

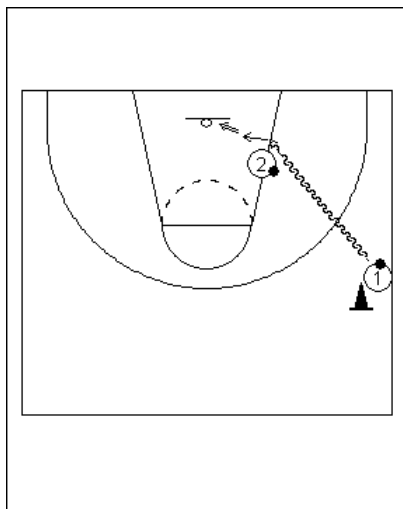
Déroulement

- le joueur 1 dribble et tire en course,
- le joueur 2 joue le rôle d'un défenseur passif,
- rotation : le joueur 2 fait le tour du plot et les deux joueurs échangent leurs rôles.

Consignes techniques

- dernier dribble fort,

- saut rasant,



- couper le chemin du défenseur,
- les épaules sont parallèles à la planche,

Corrections attendues

- tirer avec le carré,
- appuis alternatifs gauche droite à gauche,
- appuis alternatifs droite gauche à droite,

Pédagogie

- jouer en montée descente,
- placer également des situations à gauche.

3. TIR EN COURSE PAS DÉCALÉS

10 minutes

Objectifs

- pas décalés,
- prolongement d'appuis,

Matériel et déroulement

- idem que la situation 2

Consignes techniques

- arrêt simultané devant le défenseur,

- engager un appui derrière ceux du défenseur,

Corrections attendues

- varier le côté d'attaque,
- avoir l'impression de crocheter le défenseur,
- décoller le pied de pivot pour tirer.

Pédagogie

- jouer en montée descente,
- placer également des situations à gauche.

4. JEU A 2 – CAS DE L'ATTAQUE EN DRIBBLE

10 minutes

Objectifs

- trouver les mouvements à réaliser à l'opposé du joueur qui attaque en dribble,

Matériel

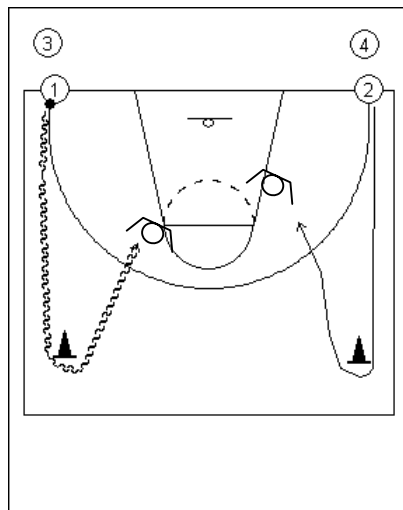
- des chasubles de différentes couleurs,
- 1 ballon pour 6 joueurs,
- 2 plots.

Déroulement

- 2 contre 2,
- les attaquants font le tour des plots avant d'attaquer,
- l'équipe qui gagne reste ou devient attaquante

Consignes techniques

- pour le porteur de balle : attaquer le panier pour tirer ou passer,
- pour le partenaire : se rendre disponible en restant sur son côté de terrain.



Corrections attendues

- pour le porteur de balle feinter l'attaque au centre et aller ligne de fond en changeant de main, ou inversement.

- comment se rendre disponible en restant sur son côté de terrain ?
- attaque en ligne de fond, venir au poste haut,
- attaque au centre, aller au poste bas.

Pédagogie

- les équipes de 2 sont différenciées par des couleurs,
- on joue sur les deux paniers centraux,
- contractualiser : première équipe à 8 points,
 - panier marqué = 2 points,
 - rebond défensif = 1 point,

Les *feed-back* sont proposés de manière interrogative, les jeunes répondent.

5. JEU A 2 – ATTAQUE AU CENTRE – RETOUR AUX FONDAMENTAUX

5 minutes

Objectifs

- fondamentaux individuels se rapportant à la situation précédente,

Déroulement

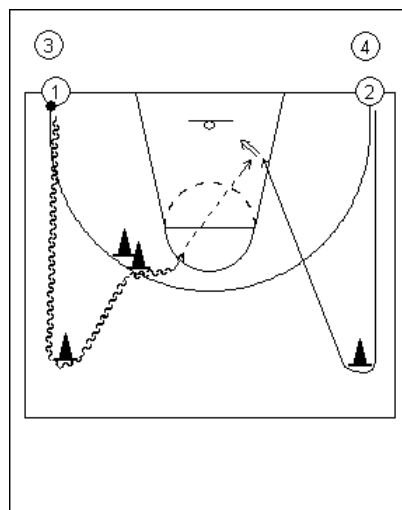
- idem que la situation 4 mais en 2 contre 0

Matériel

- idem que la situation 4

Consignes techniques

- pour le porteur de balle :
 - dribble de fixation,
 - feinter l'attaque ligne de fond attaquer au centre,
 - passer dans le dribble, à terre,



- pour le partenaire, ralentir puis sprinter au poste bas pour tirer

Corrections attendues

- ne pas regarder le destinataire de la passe,
- appel de balle,
- structure de la prise d'appuis.

Pédagogie

- contractualiser :
 - première équipe à 8 points,
 - un panier marqué dans la raquette = 1 point,
 - jouer plusieurs manches.

6. JEU A 2 – ATTAQUE EN LIGNE DE FOND – RETOUR AUX FONDAMENTAUX 5 minutes

Objectifs

- fondamentaux individuels se rapportant à la situation 4,

Déroulement et Matériel

- idem

Consignes techniques

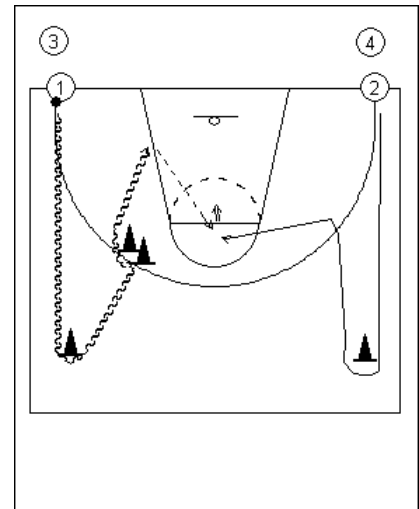
- pour le porteur de balle :
- dribble de fixation,
- feinter l'attaque au centre et attaquer en ligne de fond,
- arrêt simultané au poste bas, passer en engageant un appui,
- pour le partenaire, ralentir puis sprinter au poste haut pour tirer.

Corrections attendues

- ne pas regarder le destinataire de la passe,
- appel de balle,
- structure de la prise d'appuis préparatoire au tir,
- jouer le rebond offensif .

Pédagogie

- contractualiser :
- première équipe à 8 points,
- un panier marqué au poste bas = 2 points
- un panier marqué dans la raquette = 1 point,
- jouer plusieurs manches.



7. JEU A 2 – ATTAQUE EN LIGNE DE FOND – ÉVOLUTION 5 minutes

Objectifs

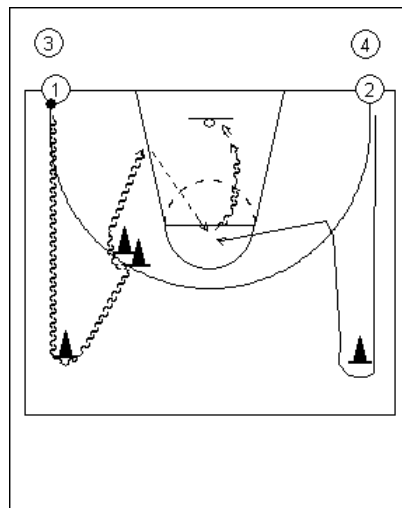
- fondamentaux individuels se rapportant à la situation 4,

Déroulement et matériel

- idem

Consignes techniques

- pour le porteur de balle : idem que la situation précédente,
- pour le partenaire,
- ralentir puis sprinter au poste haut,
- départ en dribble à l'opposé,



Corrections attendues

- ne pas regarder le destinataire de la passe,
- appel de balle,
- structure de la prise d'appuis préparatoire au départ en dribble,
- 1 seul dribble maximum,
- jouer le rebond offensif .

Pédagogie

- contractualiser :
- première équipe à 8 points,
- un panier marqué dans la raquette = 1 point,
- jouer plusieurs manches,

8. JEU A 2 ET OPPOSITION 20 minutes

Objectifs

- appréhender le jeu à 2 avec des outils fondamentaux.

Matériel et déroulement

- 2 contre 2,
- idem que la situation 4.

Consignes techniques aux attaquants

- pour le porteur de balle : attaquer le panier pour tirer ou passer,
- pour le partenaire : se rendre disponible en

restant de son côté de terrain.

Consigne technique aux défenseurs : aider le partenaire en difficulté

Pédagogie

- contractualiser : première équipe à 8 points,
- panier marqué = 2 points,
- rebond défensif = 1 point,
- jouer plusieurs manches.

