

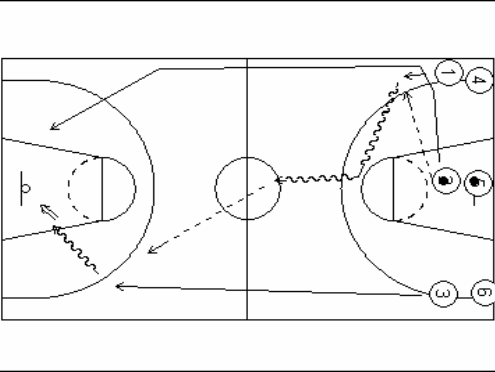
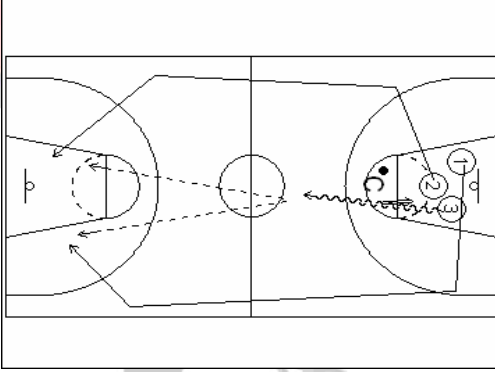
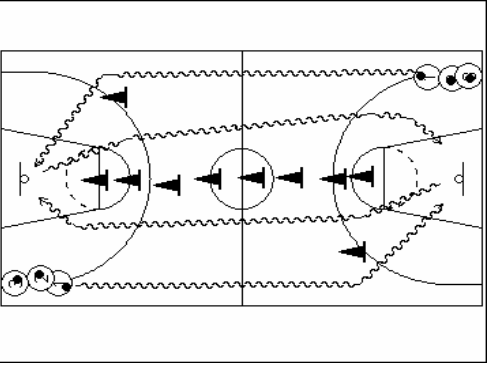
Séance n° 3

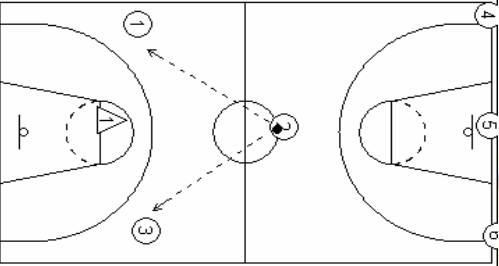
Dorian MALPHETTES
Conseiller Technique du TARN

exercice pour jeu rapide

- ◆ Utilisation des couloirs
- ◆ Volonté d'aller vite



durée	OBJECTIF	Déroulement	situation ou exercice	consignes
15'	<p>Mise en train</p> <p>Aller marquer le plus vite possible en utilisant les couloirs de course</p>	<p>Par équipe de 3 joueurs</p> <p>Le joueur au milieu fait la passe à celui à côté et prends sa place dans le couloir en passant derrière lui et court.</p> <p>Le joueur qui reçoit la passe devient dribbleur et doit monter le ballon le plus vite possible.</p> <p>Le troisième joueur court dans le couloir pour aller marquer.</p>		<p>Dribbleur : Toujours être dans le couloir central Regarder les coureurs sur les côtés Faire la passe que si le coureur est devant le dribbleur</p> <p>Coureur : Prendre vite le couloir Courir en regardant le panier et le ballon Aller marquer en tir en course</p>
10'	<p>Étirements + Boisson</p>			
20'	<p>Travail de "l'observation-réaction" pour le jeu rapide</p>	<p>Par équipe de 3 joueurs</p> <p>même principe d'organisation</p> <p>sauf que les joueurs au départs sont dos à l'entraîneur qui tire et doivent d'abord conquérir le rebond avant de s'organiser pour la contre-attaque.</p>		<p>Dribbleur : Réagir vite pour prendre le couloir central Faire la passe que si le coureur est devant le dribbleur Pousser sur le dribble pour aller le plus vite possible</p> <p>Coureur : Prendre vite le couloir Courir en regardant le panier et le ballon Aller marquer en tir en course</p>
15'	<p>Travail du tir en course</p> <p>1c0</p>	<p>Sur demi-terrain en largeur</p> <p>Situation de 1 c 0</p> <p>l'attaquant part marquer à droite à l'aller et à gauche au retour.</p> <p>Puis il revient dans la colonne.</p> <p>Rotation :</p> <p>Le suivant part quand le premier fais son tir en course.</p>		<p>Porteur du ballon : faire un minimum de dribble. Pousser sur le dribble (idée de courir derrière le ballon) Tirer main droite à droite et main gauche à gauche.</p> <p>Évolution : Ajouter un défenseur en retard.</p>

<p>15'</p>	<p>Travail du surnombre offensif</p>	<p>Même situation que le deuxième exercice au départ.</p> <p>Situation à 3 c 1</p> <p>Le joueur qui tire devient défenseur au-delà de la ligne des lancers-francs.</p>		<p>Attaquants</p> <ul style="list-style-type: none">- Toujours garder de la distance entre-eux- Aller en direction du panier- Marquer en tir en course. <p>Défenseur</p> <ul style="list-style-type: none">- Défendre sur le joueur qui à le ballon pour l'empêcher de faire une passe.
<p>30'</p>	<p>Match en 4 c 4 avec pour objectif de marquer sur contre-attaque. Tout panier marquer en CA vaut 4 points.</p>			