

Séance n°3

Dorian MALPHETTES
Conseiller Technique du TARN

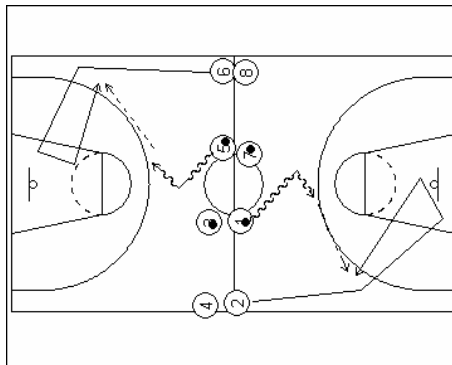
Jeu à 2 (ext./ext. côté ballon)

- ↗ Espace de jeu privilégié.
- ↗ Relation prioritaire de fixation.

Principe de l'entraînement

Par séquence de jeu sans opposition (pour comprendre et connaître les déplacements demandés) puis par ajout de 1 puis 2 défenseurs. D'abord sur le porteur de balle pour l'obliger à faire des choix et enfin sur le non porteur de balle pour être dans une situation de jeu réel.

2c0 => 2c1 => 2c2



Remarques :

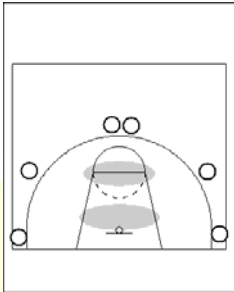
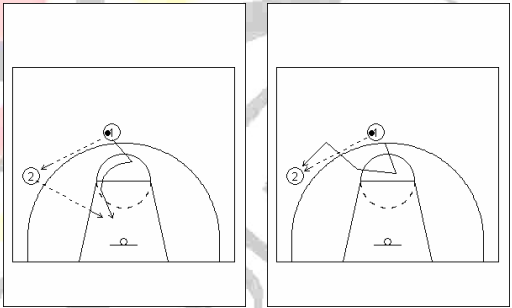
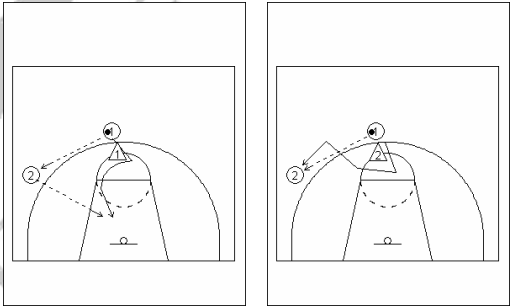
On commencera par mettre ensemble les joueurs ayant le même profil de jeu afin de les rassurer et qu'ils puissent confronter les problèmes rencontrés.

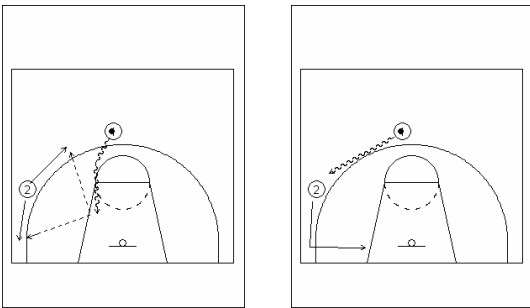
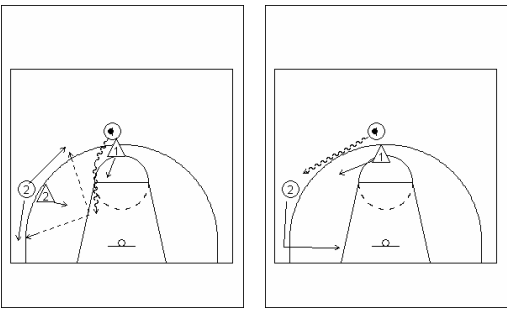
Déroulement

La rotation se fait d'abord à droite puis à gauche.

1b / 2 joueurs

De 4 à 12 joueurs.

durée	OBJECTIF	Déroulement	situation ou exercice	consignes
10'	<p>Mise en train : Repérer les espaces privilégiés</p>	<p>1b / joueur Aller marquer en aller/retour sur chaque panier en alternant les positions à prendre pour tirer (lay-up ou tir en suspension).</p>		<p>Passer par les espaces privilégiés avant de prendre un tir.</p>
10'	<p>Jeu à 2 côté ballon Travail de la relation de passe.</p>	<p>(fig1) Une fois le démarquage réalisé, 1 passe à 2 et enchaîne sur un « passe-et-va » (fig2) Une fois le démarquage réalisé, 1 passe à 2 et va chercher le ballon en « main-à-main »</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner les actions en imaginant un défenseur virtuel. • Travail de lecture de la défense notamment sur le « passe-et-va ».
10'	<p>Jeu à 2 côté ballon Travail de la relation de passe avec défenseur</p>	<p>(fig1) Une fois le démarquage réalisé, 1 passe à 2 et enchaîne sur un « passe-et-va » (fig2) Une fois le démarquage réalisé, 1 passe à 2 et va chercher le ballon en « main-à-main »</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner les actions en imaginant un défenseur virtuel. • Travail de lecture de la défense notamment sur le « passe-et-va ».
10'	<p>Match en 2c2. Première équipe à valider les 2 mouvements (à droite et à gauche)</p>			<p>•</p>

<p>10'</p>	<p>Jeu à 2 côté ballon Travail du dribble.</p>	<p>(fig1) Une fois le démarquage réalisé, 1 fixe la défense pour passer à 2 (fig2) Une fois le démarquage réalisé, 1 chasse 2 qui se décale en corner et qui peut enchaîner sur une prise de position poste bas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Obliger l'attaquant 1 à fixer le maximum de défenseur avant de faire la passe. • Demander à 2 d'observer les réactions de 1 et d'être en réaction avec lui.
<p>10'</p>	<p>Jeu à 2 côté ballon Travail du dribble.</p>	<p>(fig1) Une fois le démarquage réalisé, 1 fixe la défense pour passer à 2 (fig2) Une fois le démarquage réalisé, 1 chasse 2 qui se décale en corner et qui peut enchaîner sur une prise de position poste bas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Obliger l'attaquant 1 à fixer le défenseur avant de faire la passe. Enchaîner sur une action pour 2. • Demander à 2 d'observer les réactions de 1 et d'être en réaction avec lui.
<p>10'</p>	<p>Match en 2c2. Première équipe à valider les 2 mouvements (à droite et à gauche)</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Continuer à travailler le jeu à 2 côté ballon en passe
<p>20'</p>	<p>Match en 4c4</p>			<ul style="list-style-type: none"> • obliger les attaquants à travailler sur le jeu à 2 (passe ou fixation) • Toute action de jeu à 2 valider vaut 3 Pts