

Pôle Espoirs du Lyonnais

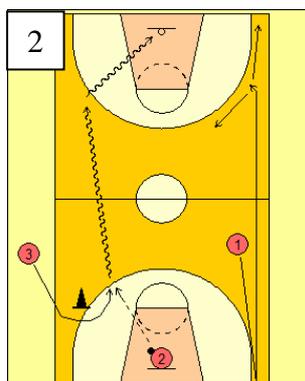
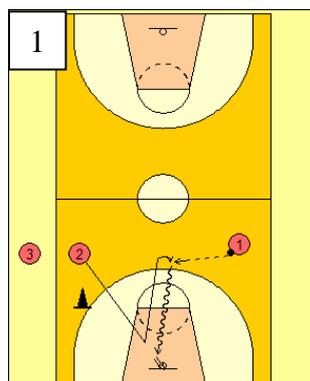
Séance du Jeudi 20/09/07 (N°3)

● Travail de Gestuelle de tir 35'

- Tir après arrêt simultané
- Tir après arrêt alternatif
- Tir après départ croisé
- Tir après départ direct

● Etirement activo-dynamique et proprioception 10'

● Travail 1 contre 0 et 1 contre 1 dans la vitesse 25'



Le joueur 1 est en possession d'un ballon.

Le joueur 2 effectue un démarquage en V et réceptionne le ballon de 1 en tête de 3 points sur un arrêt simultané.

Il enchaîne sur un départ croisé à l'opposé pour finir par un tir en course. (Variation de la gamme de tir en course).

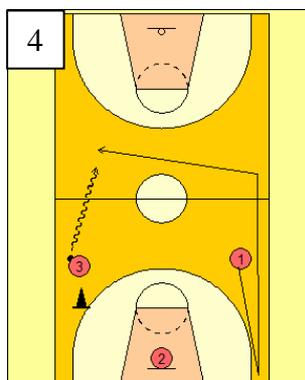
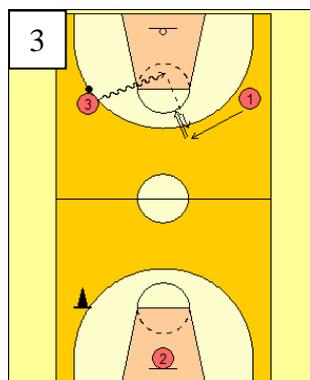
Schéma 1

Après son tir le joueur 2 prend son propre rebond, et sort la balle sur 3, qui vient d'effectuer un démarquage sur une course arrondie (curl) pour aller tirer en course sur le panier à l'opposé.

Le joueur 1, après sa passe, va toucher la ligne de fond et traverse le terrain pour se rendre disponible sur une passe.

Rotation : 1 – 2 – 3 - 1

Schéma 2



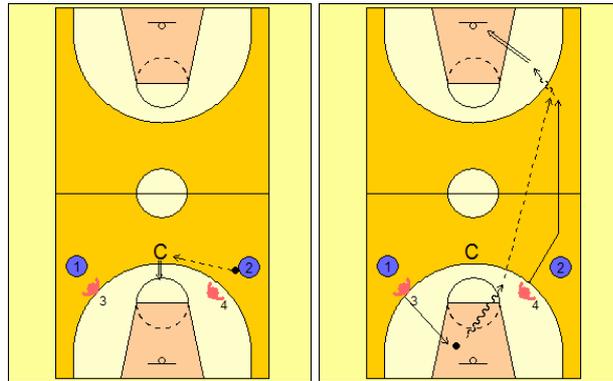
Evolution : Les joueurs 1 et 3 rentrent en relation par la passe. 3 ouvre un angle de passe

en fonction du choix d'attaque de 3. (attaque dans l'axe, remontée du joueur sans ballon / attaque ligne de fond, descente à 0° du joueur sans ballon). Schéma 3

Evolution : Après sa passe, le joueur 1 va toucher la ligne de fond pour venir défendre sur 3. Schéma 4

● Structuration du jeu rapide à 2 contre 0

15'



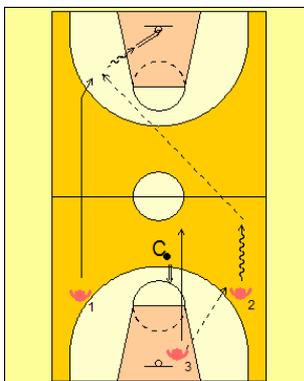
Les joueurs sont par groupe de deux. Le joueur 2 fait la passe au coach qui prend un tir.
3 ou 4 contrôle le rebond défensif.

Le joueur qui n'est pas concerné par le rebond anticipe le jeu rapide et occupe le plus vite possible un couloir extérieur de course. Celui qui prend le rebond relance au plus vite le jeu rapide sur une longue passe, après ou pas, utilisation d'un dribble de dégagement.

Finition par un tir en course à pleine vitesse. Le passeur va prendre le rebond offensif et effectue un second tir.

● Jeu rapide à 3 contre 0

15'



3 joueurs sont sur le terrain en situation de défense.

Le coach prend un tir. Le joueur 3 effectue le rebond défensif et transmet le ballon en sortie de balle dans le couloir le plus proche (joueur 2).

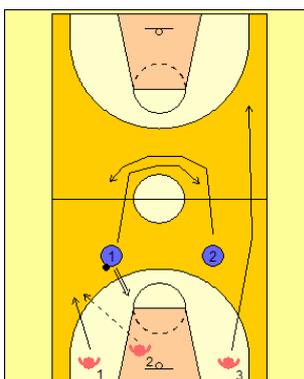
Le joueur qui n'est pas concerné, ni par le rebond, ni par la sortie de balle, anticipe et déclenche sa course vers l'avant (joueur 3).

Dès la réception de balle, le joueur 2 transmet le ballon sur la diagonale de passe au joueur 1 qui effectue un tir en course.

3 prend le rebond offensif et remonte une nouvelle fois pour un tir.

● Jeu rapide à 3 contre 2 puis 3/2+1

15'

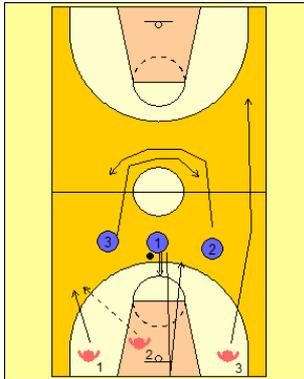


Les joueurs 1 et 2 (bleu) sont ensembles. 1 effectue un tir.

Les défenseur 1 – 2 – 3 prennent le rebond, effectuent une sortie de balle dans l'aille et organisent le jeu rapide comme vu précédemment.

Après son tir, 1 et 2 font le tour du rond central et défendent sur la seconde moitié de terrain.

Evolution à 3/2+1



Même travail en situation de 3/2+1, le tireur va toucher la ligne de fond avant de rentrer sur le terrain pour défendre avec du retard.

● Série de 20 Lancers Francs

5'

● Etirements

5'