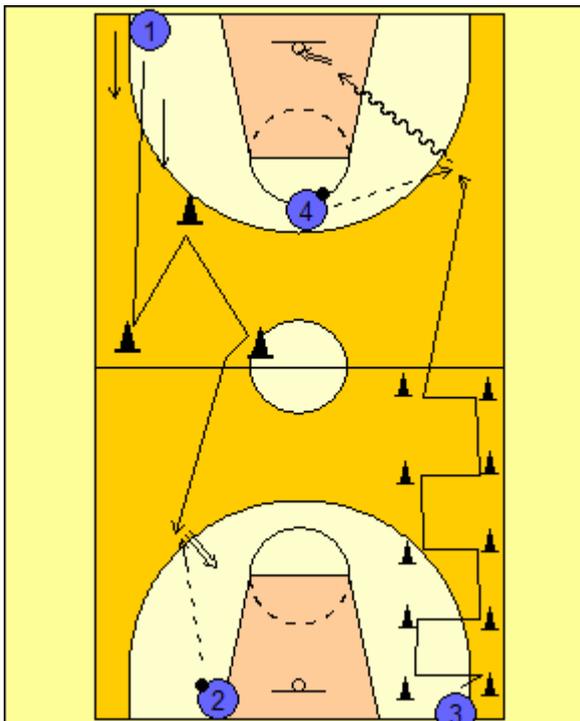


Pôle Espoirs du Lyonnais

Séance du Mardi 02/10/07 (N°4)

● Déplacements défensifs et motricité

30'



Le joueur 1 effectue un travail de « tipping » sur quelques mètres avec des appuis serrés puis larges.

Il sprint ensuite vers le plot pour simuler une défense sur tir. (Multiplication des appuis, bras levé pour dissuader, et annonce du tir).

Il effectue ensuite un travail de mobilisation des déplacements défensifs (2 appuis de recul, 1 appuis pour avancer.....) Même travail sur le deuxième plot.

Passé la ligne médiane, 2 fait la passe à 1 qui prend un tir extérieur. (2 effectue le même travail vu précédemment sur les plots en défense sur tir.)

Le joueur 3 travail sur des déplacements latéraux (pas chassé puis croisement des appuis) d'un plot à l'autre.

Passé la ligne, 4 fait la passe à 3 qui va tirer en course après un dribble (varier la gamme de tir en course).

EVOLUTION : mettre en place la notion d'écran de retard, et de saut au ballon

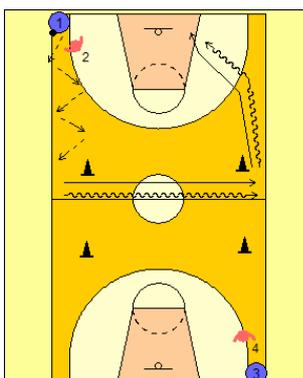
Rotation : 1 – 2 – 3 – 4

● Etirement activo-dynamique et proprioception

10'

● Défense sur Porteur de Balle

20'



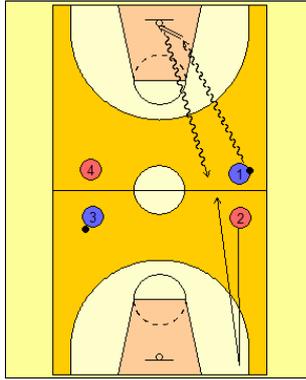
Deux joueurs sont face à face, un avec balle, l'autre en défense.

1 lance la balle à droite et à gauche de 2 qui la récupère sur des déplacements défensifs et lui redonne.

Arrivé au milieu de terrain, 2 passe en attaque sur 1. 2 traverse la largeur en dribble, tandis que 1 le suit en défense, la tête à hauteur de la balle.

Les deux joueurs jouent le 1/1 sur la seconde partie de terrain.

Les joueurs 3 et 4 effectuent le même travail.



Les joueurs 1 et 2 sont en situation de duel.

1 part faire un tir en course sur son panier, au même moment, 2 va toucher la ligne de fond et remonte à hauteur de la ligne médiane pour défendre.

1 prend son propre rebond et joue le 1/1 dans la vitesse face à 2 sur la seconde partie de terrain.

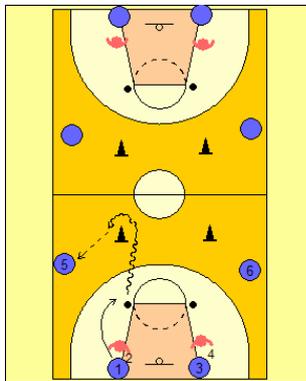
Evolution : 1 fait la passe à 2 puis joue le 1/1.

Les joueurs 3 et 4 effectuent le même travail.



Défense sur non porteur de balle

20'



L'attaquant 1 et le défenseur 2 sont en opposition. 1 va chercher la balle placée au sol à hauteur des lancers francs. 2 doit contester les déplacements de 1 par un travail de bump.

1 récupère la balle, va faire le tour du plot et la transmet à 5 qui est passeur.

Les joueurs 1 et 2 jouent le 1/1 sur leur 1/4 de terrain

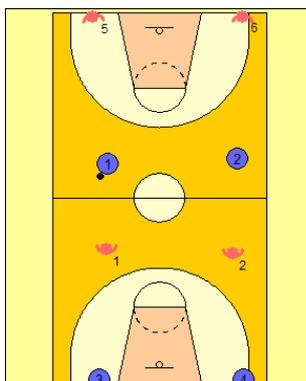
(Travail de contestation de passe, « deny »)

Rotation : Attaque – défense - passeur



Jeu en 2 contre 2

10'



Jeu en 2 contre 2 en tiroir



Série de 20 Lancers Francs

5'



Etirements

5'