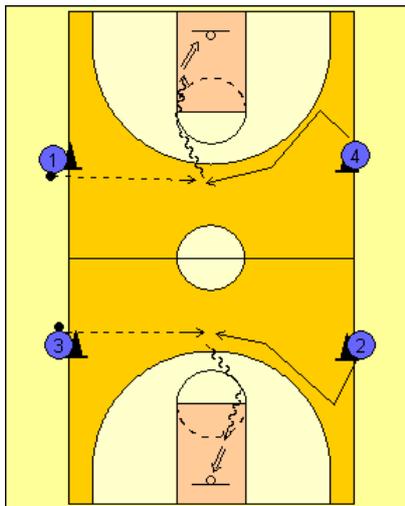


SEANCE DU 8 JANVIER 2008 SECTION BARAQUEVILLE **ALBERT CAMUS : TIR EN COURSE AVEC OPPOSITION.**

Nous continuons le travail du tir en course avec cette fois, une séance basée sur la lecture et le choix du tir en course en fonction de l'opposition.

Echauffement :

Nous revoyons les départs en dribble ainsi que le principe d'attraper la balle dans le saut (petit sursaut avant la prise de balle à deux mains)



La rotation est donnée par le numéro des joueurs sur le schéma.

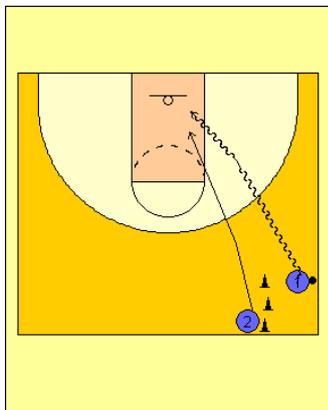
- Enchaîner prise de balle dans le saut, départ direct dans le sens de la course, un dribble, tir en course.
- Enchaîner prise de balle dans le saut, départ croisé en passant la balle sous les genoux (pour une meilleure protection, et un gain d'explosivité)
- Enchaîner prise de balle dans le saut, départ enroulé

Les finitions seront variées : push up, lay up, power, et appuis décalés. **Le travail est axé sur l'enchaînement d'actions. Il est important de ne pas marquer de temps d'arrêt entre la réception de balle et le départ en dribble.**

Etirements :

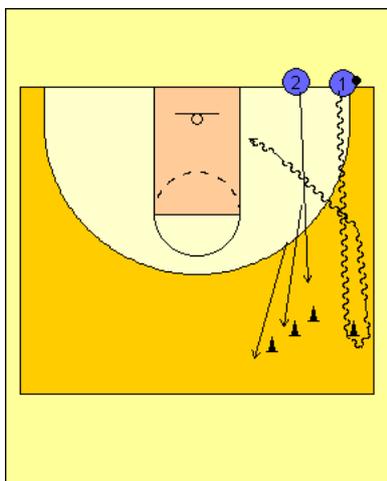
Vu de nombreuses fois auparavant, un rappel concernant les enchaînements et les dynamisations correspondantes est nécessaire.

Travail de tir en course avec opposition. (*Notion de course poursuite, fréquemment rencontrée lors de la compétition, sur les situations de fin de jeu rapide ou contre attaque*)



Course poursuite (l'information est donnée très tôt.) Les plots servent à accentuer ou réduire le degré de retard du défenseur.

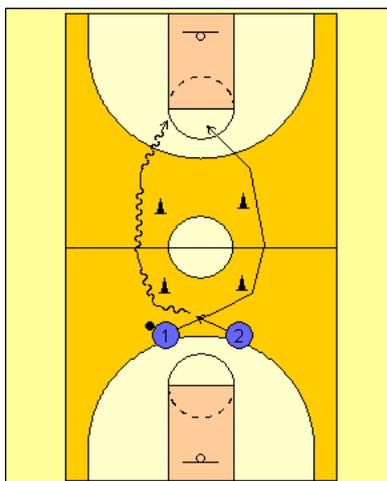
1. Le plot le plus loin permet de travailler le tir en course classique sous pression.
2. Le plot intermédiaire permet d'avoir le défenseur au niveau du porteur de balle. Ce dernier devra travailler sur le power, afin de mettre sa balle en protection et gêner le défenseur dans son intervention.
3. Le plot le plus près permet au défenseur de couper la route de l'attaquant. Ce dernier travaille sur des appuis décalés.



Course poursuite (information prise plus tardivement)

Le principe reste le même que celui de l'exercice précédent. La différence est concernant le choix du défenseur. Ce dernier peut contourner le plot qu'il lui convient. Il lui est interdit de passer deux fois au même plot.

Le retard du défenseur engendrera des différentes finitions sélectionnées grâce à une lecture faite par l'attaquant.



Course poursuite (indication très tardive) Ce type d'exercice propose une course du défenseur venant du couloir opposé au porteur. Il est important de prendre une information visuelle plus longue afin d'adapter sa finition : push up, power, ou appuis décalés.

ATTENTION : Il y a des repères pédagogiques pour travailler certaines finitions. Ces repères peuvent s'avérer inutiles si le défenseur ne respecte pas les comportements imposés.

Le problème rencontré sur ces types d'opposition, relatif à notre public, est une inexistence totale de la prise d'information, et une finition systématiquement reproduite (le push up ou tir en course classique), malgré son inadaptation.

La séance future sera basée sur la lecture de jeu et la réponse aux attitudes défensives.