



Livret de l'entraîneur

Ce « LIVRET » est composé de 16 fiches de travail qui traitent de :

- 1- L'ECHAUFFEMENT
- 2- L'ADRESSE
- 3- LE JEU 1 CONTRE 1
- 4- LA DEXTERITE / MANIPULATION
- 5- LES FONDAMENTAUX COLLECTIFS
- 6- LA DEFENSE
- 7- LE JEU
- 8- LA PREPARATION PHYSIQUE GENERALISEE

Ce sont les THEMES les plus couramment utilisés dans les séances d'entraînement.
Ces THEMES sont ici présentés sous deux approches pédagogiques différentes :

Par NIVEAU de JEU

Par POSTE de JEU

Ce « LIVRET » est donc le support d'une présentation sur le terrain.

On pourra bien sûr l'enrichir de ses propres situations.



THEME 1

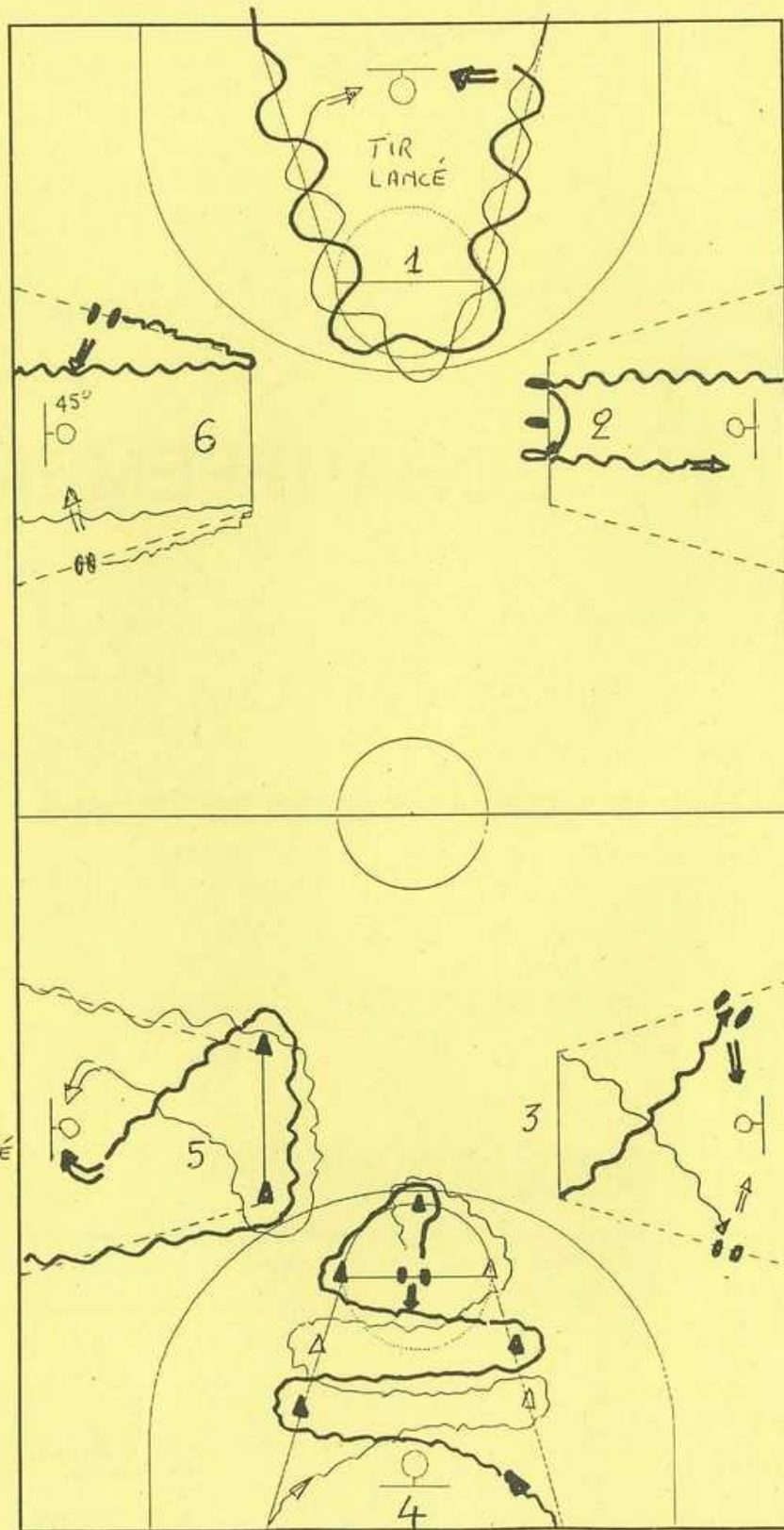
ECHAUFFEMENT

UNE ORGANISATION DE TRAVAIL

SOUS FORME DE CIRCUIT GENERAL

SOUS FORME DE PETITS CIRCUITS

La répartition des joueurs dans les ateliers s'effectue en prenant en compte le Niveau de Jeu, le Poste de Jeu, les Affinités



TIR LANCÉ

1

45°

6

2

TIR LANCÉ

TIR RETOURNÉ

5

3

ARRET TIR en levant le pied de pivot

4

ARRET SIMULTANÉ

PETITS CIRCUITS

- 1 Dribbler le long des lignes tantôt à l'intérieur tantôt à l'extérieur, tirer de dessous (tantôt d'un côté, tantôt de l'autre).
- 2 Partir du dessous du panier, monter en dribble jusqu'en haut de la raquette ; s'arrêter, pivoter balle en main, repartir vers le panier pour tirer (soit à gauche, soit à droite).
- 3 Dribbler en diagonale, s'arrêter (arrêt alternatif ou simultané) tirer en levant le pied de pivot. Repartir dans l'autre sens.
- 4 Dribbler autour des plots (main droite, main gauche) et tirer en suspension.
- 5 Dribbler autour des 2 plots, tirer en tir retourné.
- 6 Dribbler vers le haut de la raquette partir vers le côté gauche s'arrêter et tirer en suspension avec la planche. Réaliser le même mouvement de l'autre côté.

Ne pas oublier la rotation



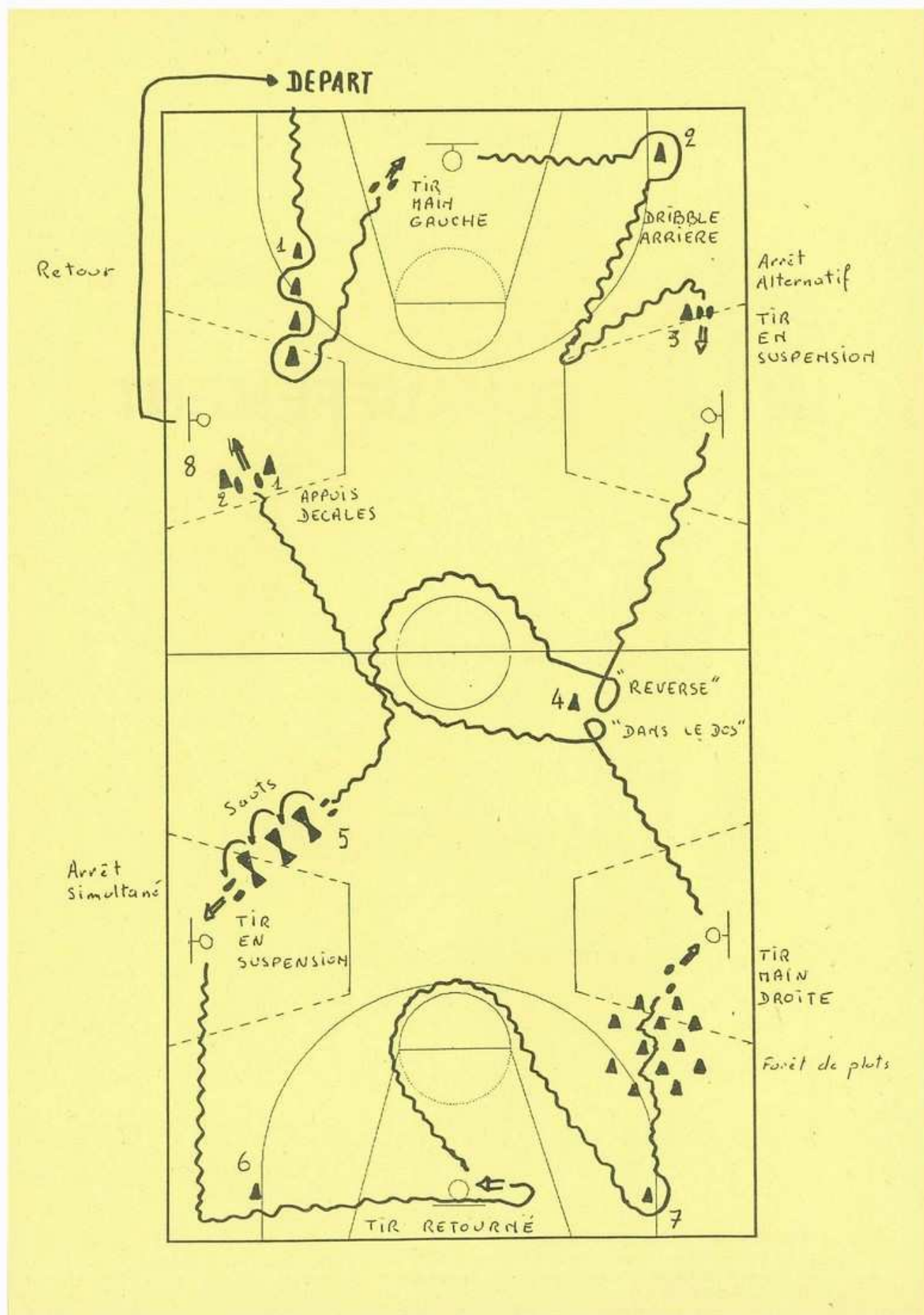
THEME 1

ECHAUFFEMENT

UNE ORGANISATION DE TRAVAIL

SOUS FORME DE CIRCUIT GENERAL

SOUS FORME DE PETITS CIRCUITS



CIRCUIT GENERAL

Partir en dribble vers le plot 1 : slalomer en changeant de main et aller tirer main gauche.

Aller vers plot 2 en dribblant, puis vers la ligne médiane en dribblant en arrière.

Aller vers plot 3, le contourner et tirer en suspension.

Aller vers plot 4, effectuer un « reverse », contourner le cercle central, aller vers le plot 5.

Au plot 5 prendre la balle en main, sauter au dessus des plots couchés et tirer en suspension.

En passant derrière le plot 6 : aller tirer en tir retourné, contourner la raquette, se diriger vers le plot 7, accélérer le rythme du dribble, traverser la forêt de plots le plus vite possible et tirer en course main droite.

Aller vers le plot 4, changer de main dans le dos, contourner le cercle central, se diriger vers le plot 8 et effectuer un double pas appuis décalés avec le pied droit posé devant le plot 1 et le gauche devant le plot 2.

Retourner au départ en trottinant et recommencer !