

L'EXERCICE BPJEPS DE LA SEMAINE



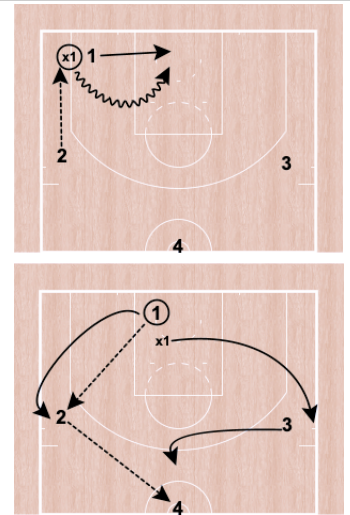
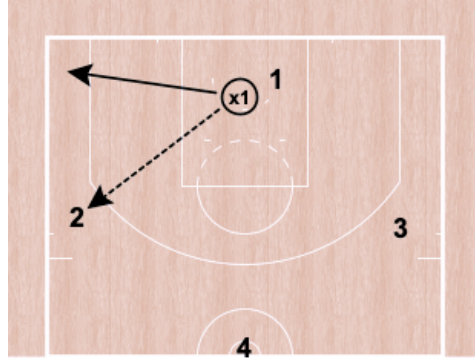
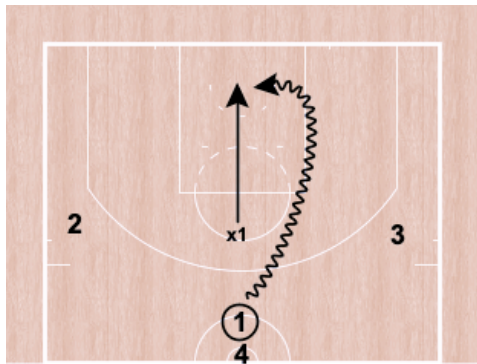
U15



15'



TRANSITION DANS LE 1 CONTRE 1



DEROULEMENT ET EVOLUTIONS

LA SITUATION DÉMARRE PAR UN 1 CONTRE 1 DANS L'AXE EN DRIBBLE. LE PREMIER JOUEUR À RÉCUPÉRER LE BALLON PASSE LA BALLE À UN DES DEUX PASSEURS SITUÉS DERRIÈRE LES 3 POINTS (SELON LE CÔTÉ DUQUEL IL RÉCUPÈRE LE REBOND) ET ENCHAÎNE UN 1 CONTRE 1 APRÈS DÉMARQUAGE (CELUI QUI N'A PAS LE REBOND EST DÉFENSEUR).

APRÈS CE DEUXIÈME 1 CONTRE 1, LES DEUX JOUEURS SE BATTENT POUR LE REBOND ET DOIVENT ENSUITE SORTIR LA BALLE À NOUVEAU SUR UN DES DEUX PASSEURS AU DESSUS DES TROIS POINTS.

LE PASSEUR QUI HÉRITE DU BALLON TRANSFÈRE LA BALLE AU JOUEUR EN ATTENTE DANS LE ROND CENTRAL, TANDIS QUE LE PASSEUR N'AYANT PAS REÇU LA BALLE RENTRE DANS LE JEU EN TANT QUE DÉFENSEUR.

LES PANIERS RAPPORTENT 2 POINTS ET LES REBONDS RÉCUPÉRÉS 1 POINT. METTRE EN PLACE UN CONTRAT EN FONCTION DU NIVEAU DE SES JOUEURS ET DU TEMPS DISPONIBLE.

CONSIGNES TECHNIQUES

TRANSITER VITE ENTRE LES ACTIONS

1 CONTRE 1 EN DRIBBLE :

CHANGEMENT DE RYTHME & DE DIRECTION POUR FRANCHIR SON DÉFENSEUR, MAIS RESTER DANS SON COULOIR DE JEU

1 CONTRE 1 APRÈS DÉMARQUAGE :

PRENDRE CONTACT SUR SON JOUEUR ET OUVRIR UN ANGLE DE PASSE. PRENDRE EN CONSIDÉRATION SON DÉFENSEUR (PLACEMENT, FORCE ET FAIBLESSE ETC..) POUR ESSAYER D'EXPLOITER UN AVANTAGE (JEU POSTÉ, JOUER EN VITESSE, BACKDOOR)

CONSIGNES AU COACH

METTRE DU RYTHME ET DE L'ÉNERGIE POUR QUE LES ACTIONS S'ENCHAÎNENT VITE

INSISTER SUR L'AGRESSIVITÉ AU REBOND OFFENSIF

GÉRER LES TEMPS DE TRAVAIL EN FONCTION DE SON EFFECTIF : SI ASSEZ DE JOUEURS POSSIBILITÉ DE NE PAS STOPPER LE JEU, MAIS AVEC UN EFFECTIF DE 7-8 JOUEURS IL PEUT ÊTRE NÉCESSAIRE DE TRAVAILLER SUR DES SÉQUENCES ASSEZ COURTES.