



Playbook

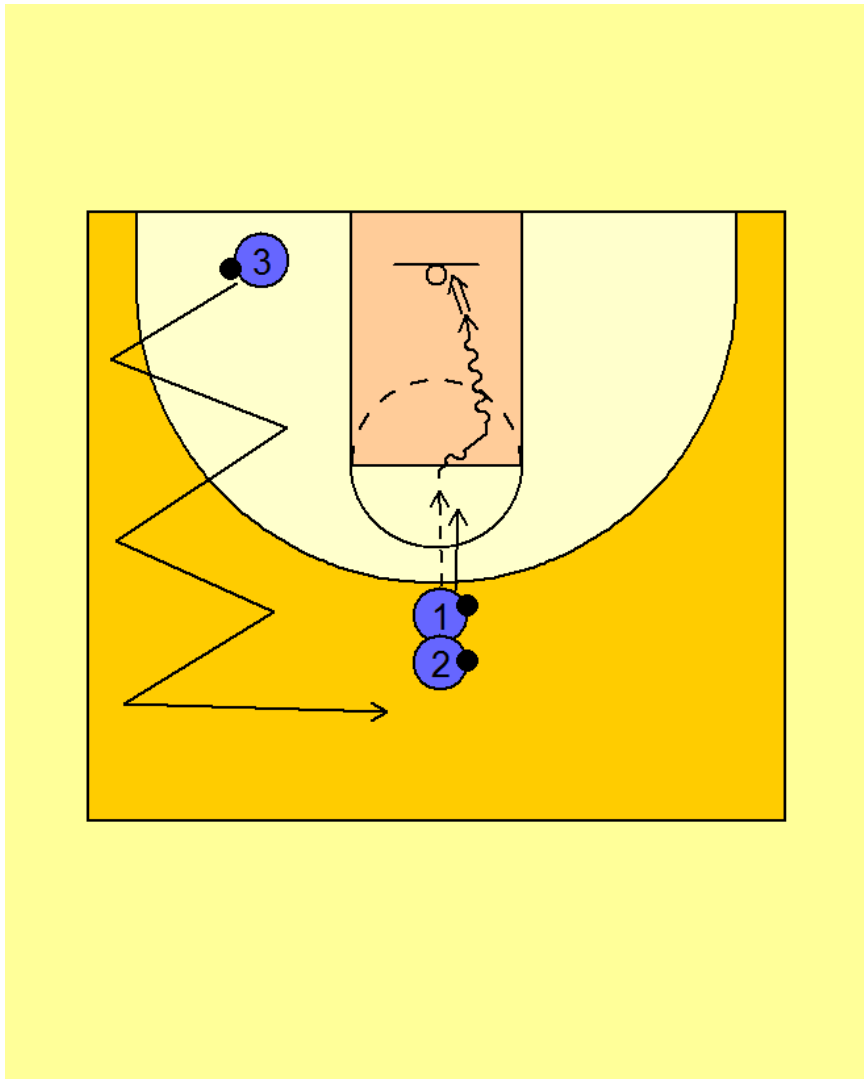
Contents

CEC- O.GOMBERT

Echauffement, parcours technique



Echauffement, parcours technique



Situation N°1 Echauffement Game Arrêts, Départs, Tirs

1 ballon par joueur.

Se Lancer le Ballon pour le récupérer au niveau des Lancers Francs.

Fixer le cercle en attitude fléchie (postion de tir)

Partir en Dribble pour un lay-up.

Revenir sur le coté en pauis défensif

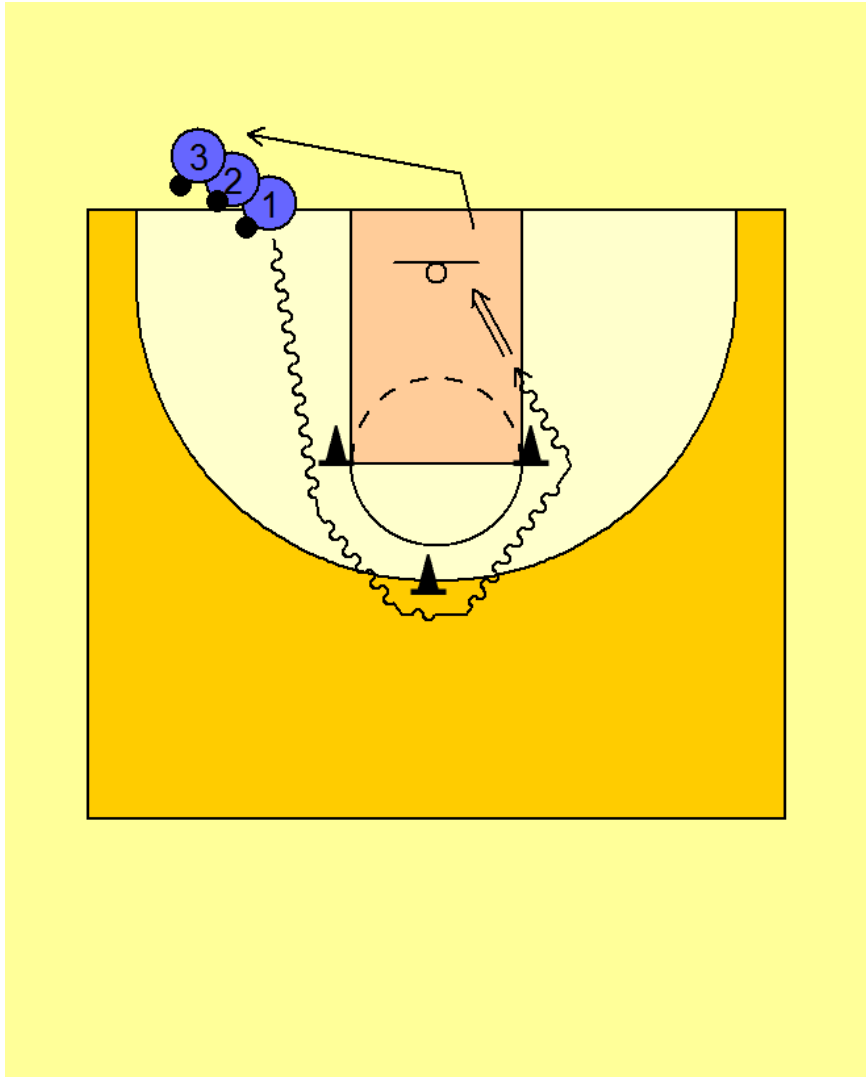
Evolutions:

Proposer plusieurs types d'arrêts après sa passe. Simultané; Alternatif pivot Droit; Alternatif pivot Gauche

Proposer plusieurs types de départs: Croisés; Directs

Proposer plusieurs types de finitions: Lay-up; Lay-Back, Appuis décalés....

Proposer plusieurs retour : Appuis défensif, Genou poitrine, Cloche pied proprioception.....



Situation N°2 Echauffement Game Dribbles, Tirs.

1 ballon par joueur.

Partir en dribble de la ligne de fond.

Le second joueur attend que le premier dépasse le plot dans l'axe !!

Finition lay-up main droite.

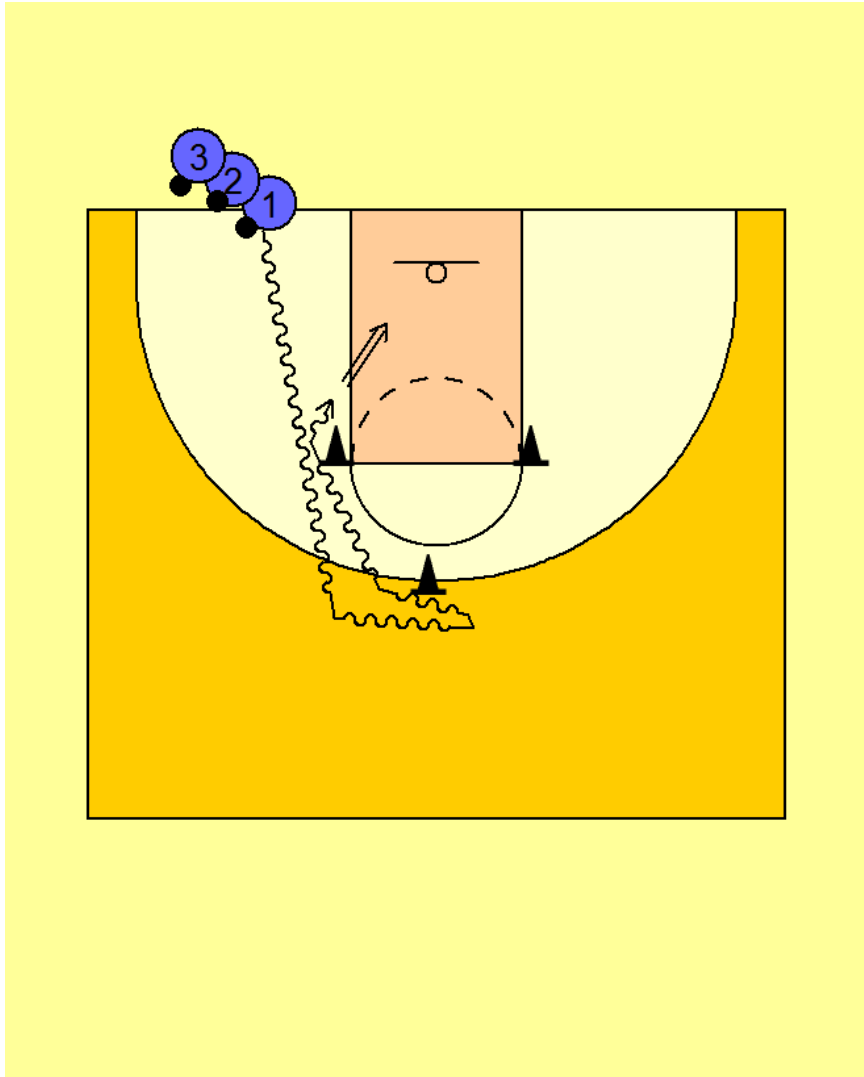
Evolutions:

Proposer plusieurs types de finitions: Lay-up; Lay-Back, Appuis décalés....

Proposer des situation d'avant tir: Protection de balle dans le dos;

Feintes de passes pendant le double pas...

Idem coté gauche.



Situation N°3 Echauffement Game Dribbles, Tirs.

1 ballon par joueur.

Partir en dribble de la ligne de fond.

Le second joueur attend que le premier dépasse le plot dans l'axe !!

Changer de direction au plot dans l'axe, repasser derrière le premier plot.

Finition lay-up main gauche.

Evolutions:

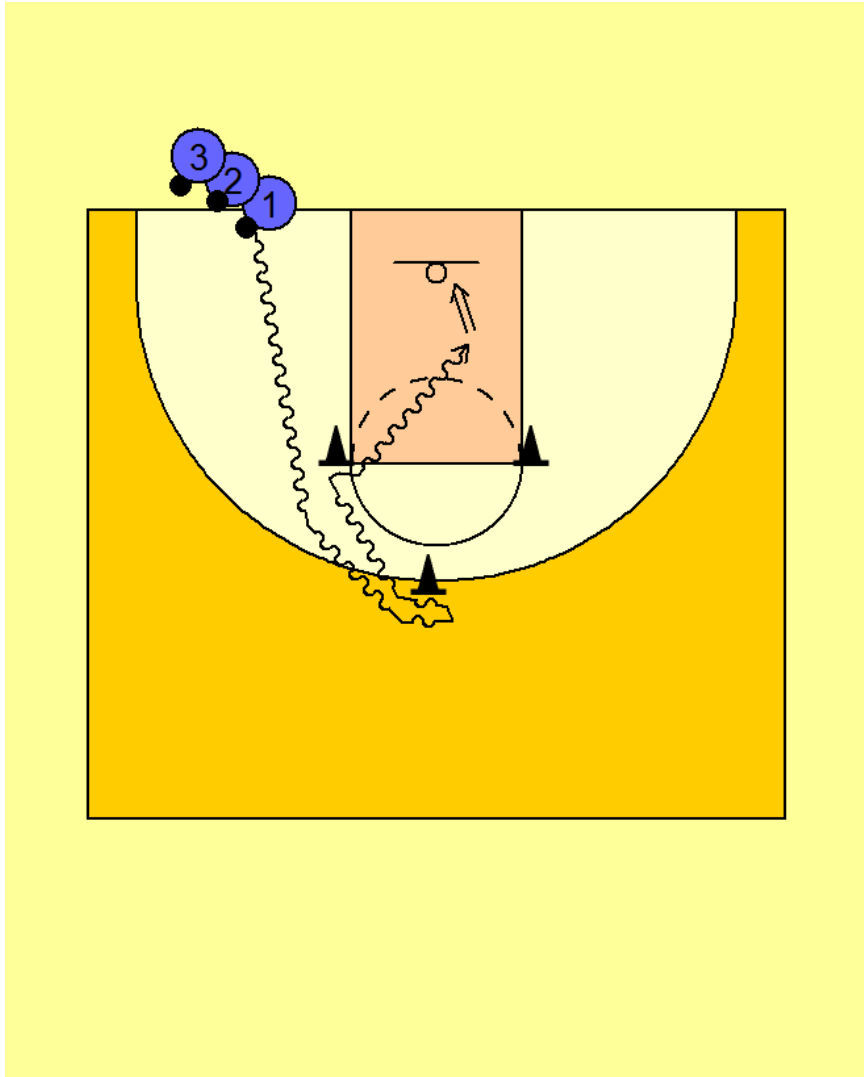
Proposer plusieurs types de finitions: Lay-up; Lay-Back, Appuis décalés...

Proposer des situation d'avant tir: Protection de balle dans le dos;

Feintes de passes pendant le double pas...

Proposer une alternance de changement de main.

Idem coté gauche.



Situation N°4 Echauffement Game Dribbles, Tirs.

1 ballon par joueur.

Partir en dribble de la ligne de fond.

Le second joueur attend que le premier dépasse le plot dans l'axe !!

Changer de direction au plot dans l'axe, retourner au premier plot pour

un second changement de direction

Finition lay-up main droite.

Evolutions:

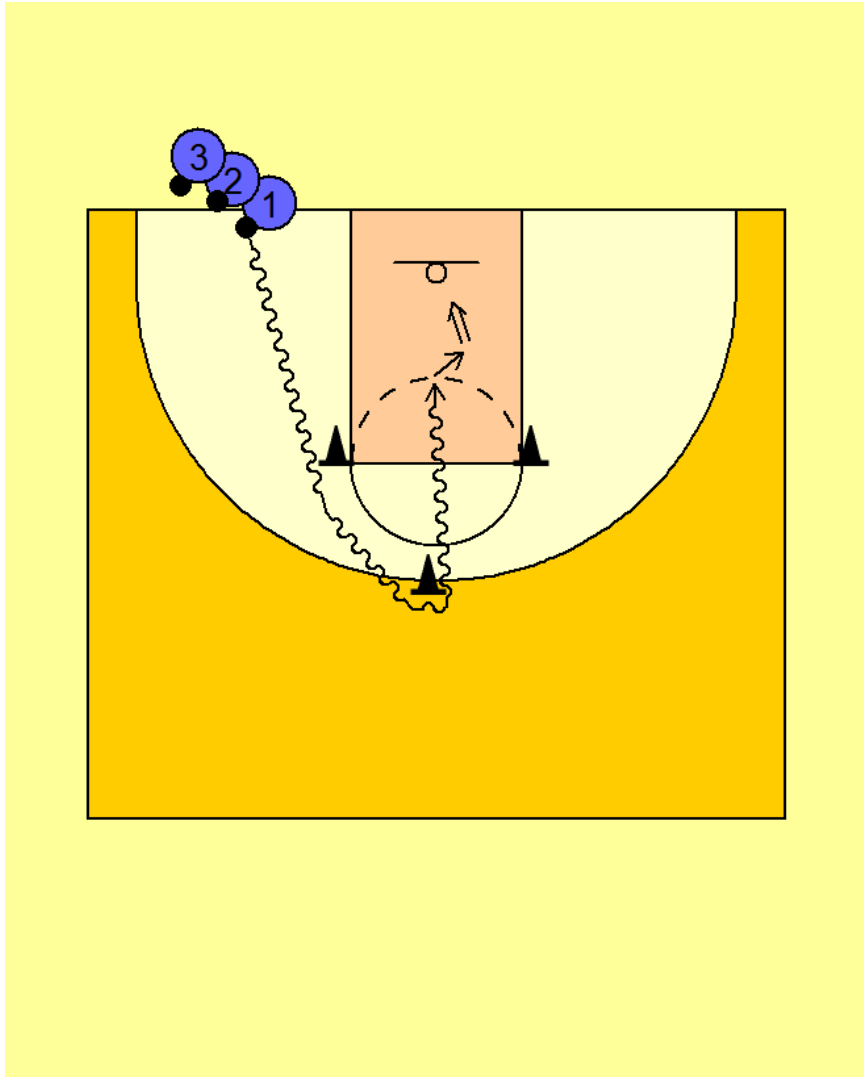
Proposer plusieurs types de finitions: Lay-up; Lay-Back, Appuis décalés....

Proposer des situation d'avant tir: Protection de balle dans le dos;

Feintes de passes pendant le double pas...

Proposer une alternance de changement de main.

Idem coté gauche.



Situation N°5 Echauffement Game Dribbles, Tirs.

1 ballon par joueur.

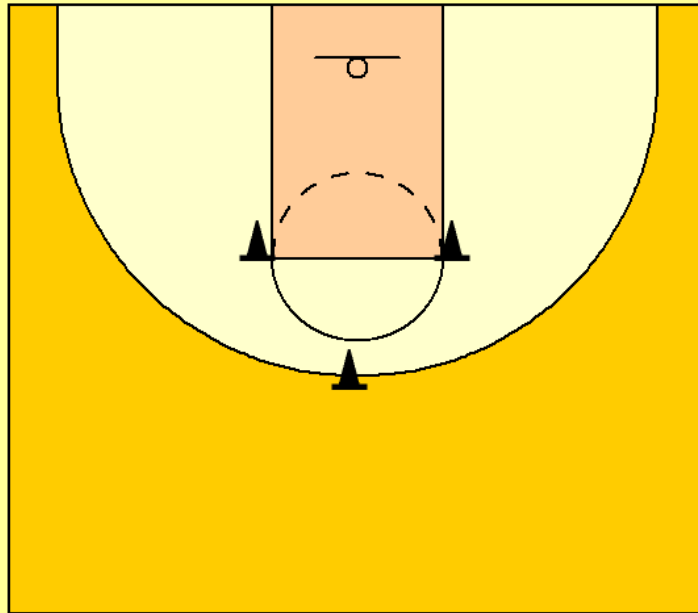
Partir en dribble de la ligne de fond.

Le second joueur attend que le premier dépasse le plot dans l'axe !!

Plonger vers le cercle au plot dans l'axe.

Arrêt simultané, Feinte de tir, décaler un appuis, tir.

Alternance de Finition main droite, main gauche.



Dans toutes les situations proposées, apporter corrections:

Techniques, en rappelant sans arrêter les joueurs les principes fondamentaux. Extraire un joueur, si besoin, de la rotation pour l'aider ponctuellement.

Intensités, en rapellant les changements de rythmes sur les changement de main.

Les attitudes générales, regarder le cercle, pousser le ballon, flexion des membres inférieurs.

Contrats, par équipe ou individuels

Handicap, lorsqu'un groupe est plus efficace lui donner un contrat spécifique (objectif donner à chaque groupe la possibilité de valider son contrat avant celui des autres: Emulation)

