

COLLOQUE AVEC LA SELECTION BENJAMIN(E)S

24/10/2009

JOUEURS
CONFIRMES

Thème :

Jeu offensif à 2 joueurs extérieur et son évolution dans le jeu à 5.

Intervenant :
David TARDIEU
Omar DJERBI

I) Le contenu de la séance :

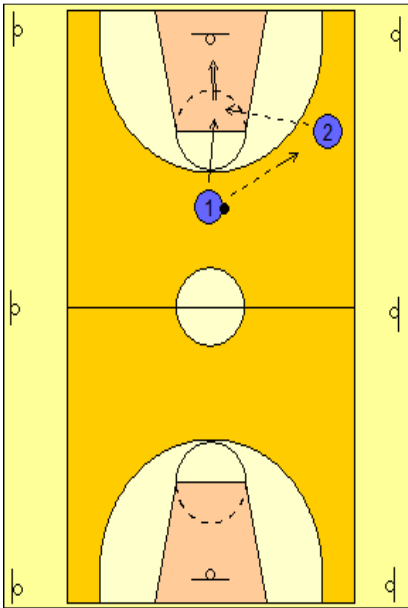
Avant toutes choses :

- Optimiser la séance pour que le joueur touche la balle le maximum de temps ;
- 2 entrainements par semaine en enlevant les vacances cela fait :
 - o 67 entrainements
 - o $67 * 1h30 = 100h30$
 - o $100h30 / 35h/semaine = 2,87$ semaine de travail
 - o Soit 5,77% sur l'année

Pour une séance de 1h30, on ne fera réellement que 72' sans oublier de couper la séance en 8' pour se rapprocher de la compétition :

- 16' (2*8') : Echauffement soit :
 - o Pré-collectif 2*0 sur la longueur du terrain mais coupé en 2
 - Varier les passes
 - Varier les tirs
- 16' : passe et va (finir en TC) : 2*2 (au début le joueur doit obligatoirement faire la passe, après il fait un choix), la balle peut démarrer dans l'axe ou à 45° :
 - o 8' : Défense coupe la ligne de passe (favorise le back door)
 - o 8' : Défense cadre les appuis (favorise le curl)
- 8' : Match : 5*5
- 16' : passe et démarquage : 2*2 (au début le joueur doit obligatoirement faire la passe, après il fait un choix), la balle peut démarrer dans l'axe ou à 45° :
 - o 8' : Défense coupe la ligne de passe (favorise le back door)
 - o 8' : Défense cadre les appuis (favorise le curl)
- 8' : Match 5*5
- 8' : Match 5*5 : avec passe et va et passe et démarquage
 - o 4pts sur les thèmes si respecté

① Le passe et va (jeu pré-collectif dans le jeu à 2)



Objectif : le joueur 1 attaque le panier, il ressort de la ligne des 3pts tout en étant face au panier. De là, il fait la passe à 2 et coupe de suite en direction du panier. Le joueur 2 refait la passe (attention au spacing et au timing) pour que 1 finisse par un tir en course.

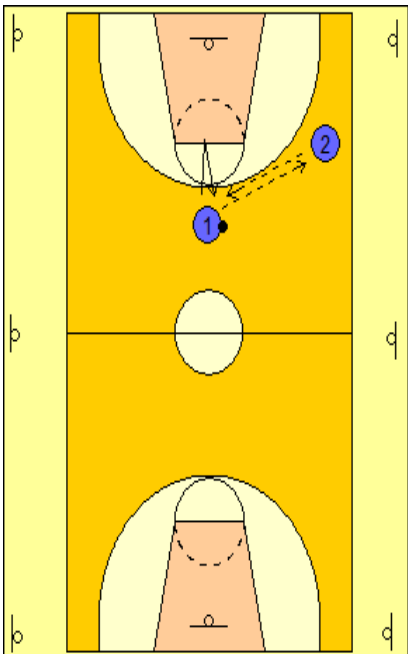
Détails :

- Attitude du porteur et du non porteur
- La passe se fait à terre
- Passe décalé vers l'extérieur pour la 1^o passe
- Le receveur n'est pas obligé de refaire une passe, il a le libre choix.

Repère :

- Le joueur qui n'a pas le ballon doit ouvrir un angle de passe tout en restant à 3pts.
- Vitesses d'exécution surtout dans la raquette

② Le passe et démarquage (jeu pré-collectif dans le jeu à 2)



Objectif : le joueur 1 attaque le panier, il ressort de la ligne des 3pts tout en étant face au panier. De là, il fait la passe à 2 et il se démarque en touchant la ligne des lancers francs, puis il ressort des 3pts. Le joueur 2 refait la passe (attention au spacing et au timing) pour que 1 finisse par un tir.

Détails :

- Attitude du porteur et du non porteur
- La passe se fait à terre
- Passe décalé vers l'extérieur pour la 1^o et la 2^o passe
- Le receveur n'est pas obligé de refaire une passe

Repère :

- Le joueur qui n'a pas le ballon doit ouvrir un angle de passe tout en restant à 3pts.

II) Les réflexions sur la séance :

- Difficulté de voir du jeu pré-collectif car manque d'agressivité défensive.
- Pourquoi pas revenir sur le duel, un contre un avec balle en revenant sur les attitudes défensives.