

# COLLOQUE AVEC LA SELECTION BENJAMIN(E) S

**24/10/2009**

**JOUEURS  
CONFIRMES**

**Thème :**

Le Jeu à 2 en Benjamins(es)

Fondamentaux pré collectifs avec évolution dans le jeu à 5

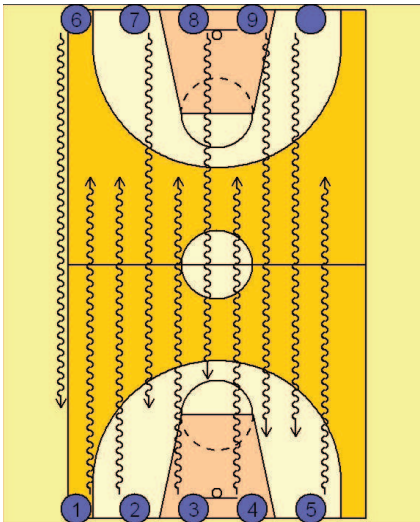
Intervenant :

David LOPEZ

Greg LEBUY



### Echauffement



### Echauffement (10')

Thème: Manipulation de balle / Dextérité

1 ballon par joueur. Vitesse modérée.

Travail sur aller/retour, avec changement de sens sur les retours.

- Tour de tête
- Tour de taille
- Tour de tête + taille
- Entre les jambes
- Bout des doigts, bras tendus proches
- Bout des doigts, bras tendus éloignés

- Dribble main droite
- Dribble main gauche

Changement de direction:

- Cross-over
- Reverse
- Entre les jambes
- Derrière le dos

2ème partie possible:

- Course arrière
- Lay ups avec dribble limités
- Shoots
- Passe par duo et 2 ballons

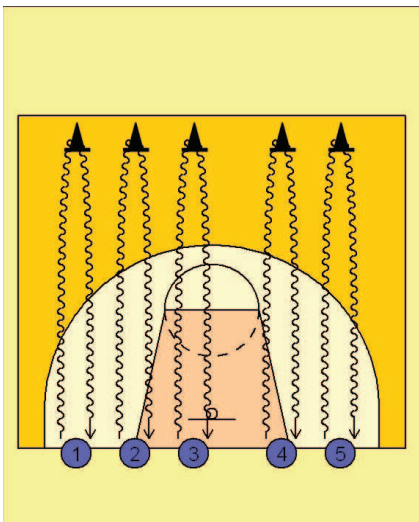
### Points techniques:

Contrôle du ballon (dribble bas, utilisation des doigts,...)

Sursaut avant les changements de direction

### Intervention:

Insister sur échauffement avec ballon.



### Manipulation à 2 ballons

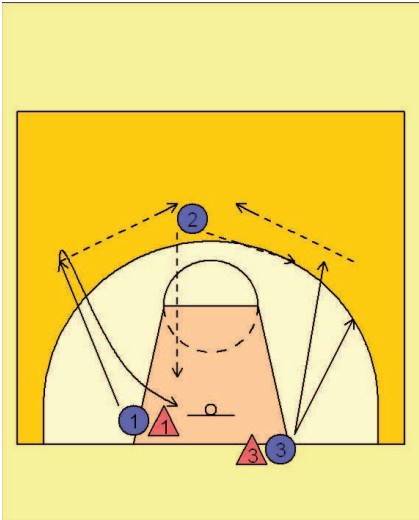
Travail Pied Balle  
Aller Avant / Retour Avant  
Aller Avant / Retour Arrière  
Pied Balle + Changement de main

### Course de relais

Aller Simultané / Croisé / Retour Simultané  
Aller Alternatif / Croisé / Retour Alternatif  
Aller Dribble Main Droite, Jongler Main gauche / Retour inversé



## Concours de shoot



### Concours de Shoot et Travail de 1c1

Shoot en sortie de démarquage.

Démarquage Back-Door

Démarquage V-Cut

Démarquage en passant sous le cercle et sortir à l'opposé (Curl)

#### Déroulement:

Départ du short corner puis passe à 2 et enchaîner démarquage et shoot.

Maximum 1 dribble.

Concours à 2c0

Concours à 2c1

#### Points Techniques:

Back-Door: Incister sur la position du défenseur pour partir.

V-Cut: Changement de rythme. Passer devant le défenseur. Position préférentielle.

Curl: Changement de vitesse. Travail sur les appuis

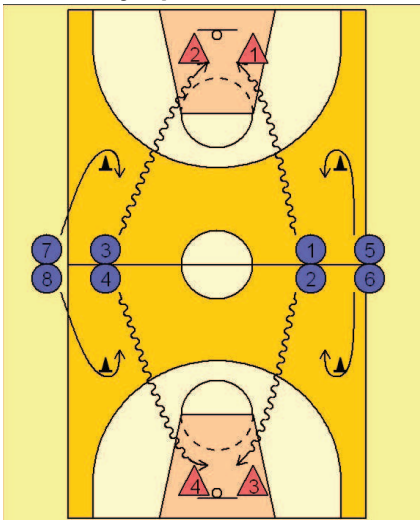
#### Progression dans la séance:

3c3 avec travail de démarquage, 1c1 et prise de shoots extérieurs.

5c5 avec travail de démarquage, 1c1 et prise de shoots extérieurs.



### Travail lay-ups



### Travail sur les lay-ups et appuis (15')

Les défenseurs restent sur leur position, ils récupéreront le rebond et partiront travailler à l'opposé en devenant attaquants.  
Les attaquants iront en dribble jusqu'au défenseur pour attaquer le cercle sur un lay-up.

#### Séries:

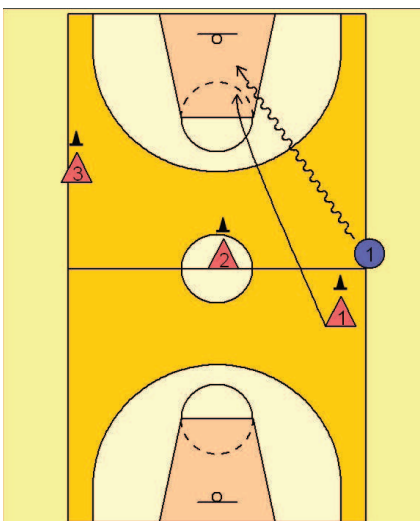
- Lay-up
- Power Lay Up
- Lay back
- Lay-up avec ballon enroulé au dessus du défenseur
- Lay-up avec ballon autour de la taille
- Lay-up sur reverse
- Lay up avec split

#### Points techniques:

- Pied balle
- Changement de rythme

#### Intervention:

- Importance d'être agressif sur lay-up
- Attaquer par le milieu



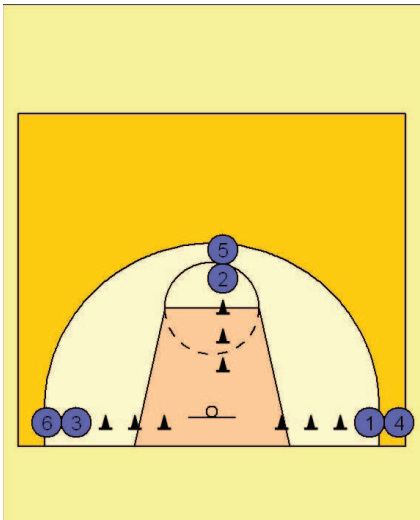
### 1 contre 1 avec retard défensif

L'attaquant joue 3 "1 contre 1" de suite avec des défenseurs venant de différents endroits.

Cela lui permettra de mettre en situation les différents lay-ups travaillés précédemment.



## Shoot



### Fondamentaux sur les Shoots

Saut au dessus de lattes avec travail sur les appuis, position Triple Menace, Armer-Shooter et Finition sur le Shoot

### Appuis sur shoot face au panier (Arrêt Simultané)

Départ en Triple Menace

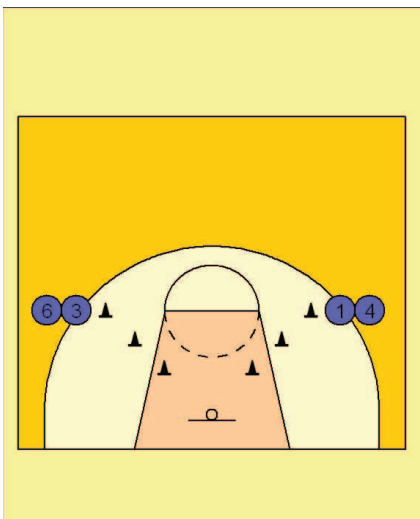
Saut de chaque latte avec réception sur arrêt simultané et position Armer  
Sur la dernière latte: Armer-Shooter

### Points techniques :

Position après Arrêt (Pieds, Fléchir, Armer, Viser,...)  
Finition sur le Shoot

### Intervention:

Qualité au lieu de Quantité.  
A faire sur tout le terrain.



### Appuis sur shoot désaxé (Arrêt Alternatif avec Pivot ENGAGE)

Départ en Triple Menace

Saut de chaque latte avec réception sur arrêt alternatif, pivoter et ramener pied Tireur et position Armer. Changer de sens de pivot à chaque latte.  
Sur la dernière latte: Armer-Shooter

### Points techniques :

Position après Arrêt (Pieds Intérieur puis Extérieur, Fléchir, Armer, Viser,...)  
Finition sur le Shoot

### Intervention:

Qualité au lieu de Quantité