



Séance menée par Jean Marie Laffont

Objectif de séance :

Être capable en phase de jeu rapide en zone d'exploitation en situation de surnombre de choisir entre d'attaquer le panier et de passer (placer les repères tactiques : quand attaquer, quand passer et comment...)

Cadre de séance :

nombre de joueurs(es) : entre 12 et 16

Temps d'une séance : 1h15

Nombre d'encadrants : 1

Nombre de paniers : 6

Matériel : un ballon par joueur, suffisamment de plots, suffisamment de chasubles...

Les temps de la séance :

Prise en main du groupe (se présenter, poser le cadre)

1. mise en train
2. situation de référence en relation avec l'objectif

Boisson

3. situation d'apprentissage en relation avec l'objectif
4. ateliers d'exercices

Boisson

5. retour à la situation de référence

Clôture séance...

Contenu de la séance :

1. mise en train : tps 5min

2. situation de référence : 4c2 (cf fiche 1) tps 25min

- contrôler la compréhension du déroulement
- laisser expérimenté // échantillonner
- faire mise en évidence (*surnombre : quel choix et pourquoi?*)

3. situation d'apprentissage : (20 min)

- situation : 2c1 (cf fiche 2)

4. ateliers d'exercices : tps 2x7min (15min)

- exercice : tir en course 1c0 (cf fiche 3)

1- après dribble

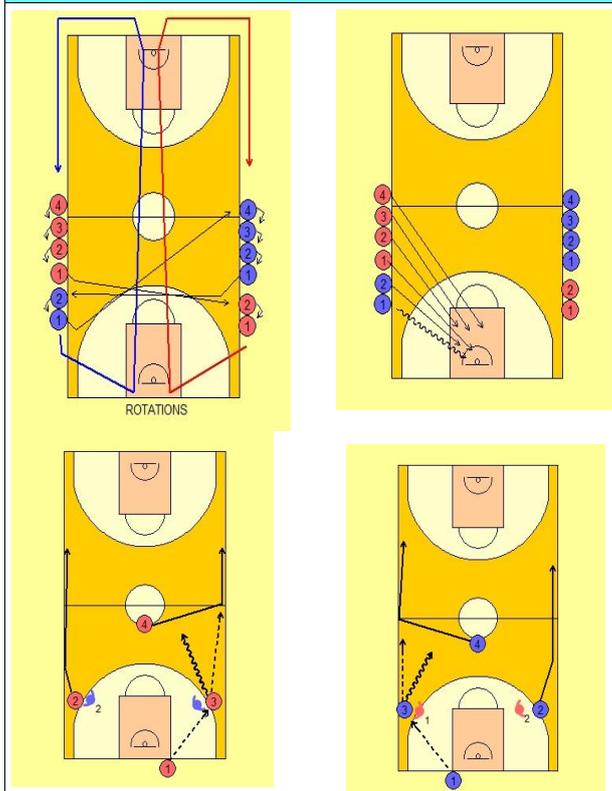
2- après passe

5. retour à la situation de référence tps 20 min

- laisser expérimenter avec les nouveaux repères
- stimuler sur le choix (qu'est-ce qu'on joue ??)
- donner un contrat // échantillonner

Fin de séance : faire ranger // questionner sur la séance (quel était l'objectif ? Qu'est-ce qu'on peut retenir ? Faire retour sur échantillonnage ?)

Fiche 1 : SITUATION DE REFERENCE : 4c2 « petit train »



Temps : 15 minutes // nombre de joueurs: 12 à 16
matériel : 4 ballons ; dossards (2x9) ; plots 4 jaunes/8 rouges

Objectif situation :

EC après la récupération de balle an zone de création de se placer le plus vite possible dans les bon espaces afin de relancer le jeu créer et exploiter une situation de surnombre dans le but de tirer facilement (tir à 1c0)

Déroulement :

2 colonnes le long des les lignes de touche (D/G)
sur chaque colonne :
2 plots jaunes numéroté 1 et 2
4 plots rouge numéroté 4/3/2/1
2 joueur positionnés au-dessus de chaque plots jaunes 1 PB sur le plots 1
4 joueurs positionnés au-dessus de chaque plots rouges
départ au premier dribble du PB (plot jaune)
2c4 tt les joueurs doivent mettre les deux pieds dans la zone restrictive
récupération de balle = 4c2
revenir dans la même colonne
rotation : descendre du plot rouge 4 au plot 1 puis passer sur plot 2 jaune en face

Intentions : amener la balle le plus vite possible vers l'avant

consignes : récupération de balle panier marqué ou rebond = relancer le jeu en respectant les espaces

Repères placements (création d'un surnombre) :

- remise en jeu
ou : derrière la ligne de fond prolongement short corner coté le plus proche
qui : joueur le plus proche du ballon
- sortie de balle
ou : deux solution D/G derrière la ligne a trois points prolongement ligne LF
qui : joueurs les plus proches des lignes de touche
4eme joueur axe panier/panier bordure ligne rond centrale

repères déplacements :

quand: quand la balle quitte les doigts du PB sur la remise en jeu / voyager en même temps que la balle
4eme joueur propose solution coté ballon puis course le long de la ligne de la touche
joueur opposé à la sortie de balle course le long de la ligne de touche
PB dribble en direction du panier, joueur ayant fait la remise en jeu prend le couloir intermédiaire

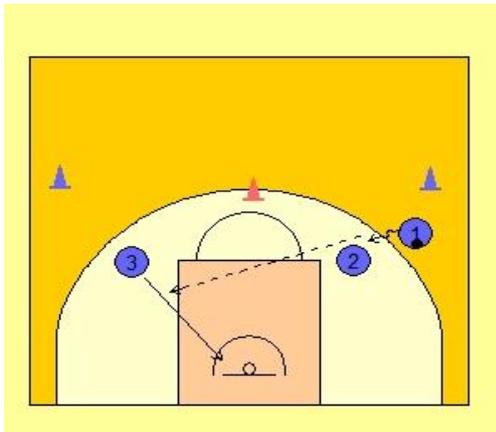
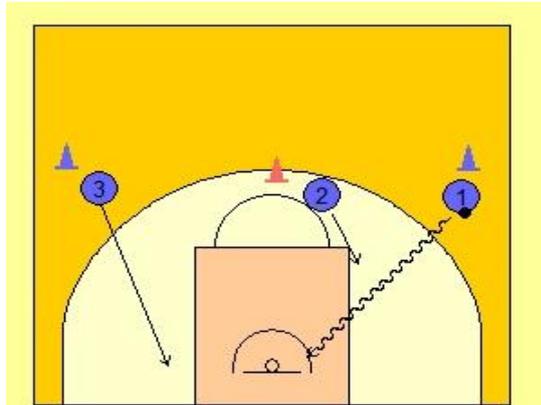
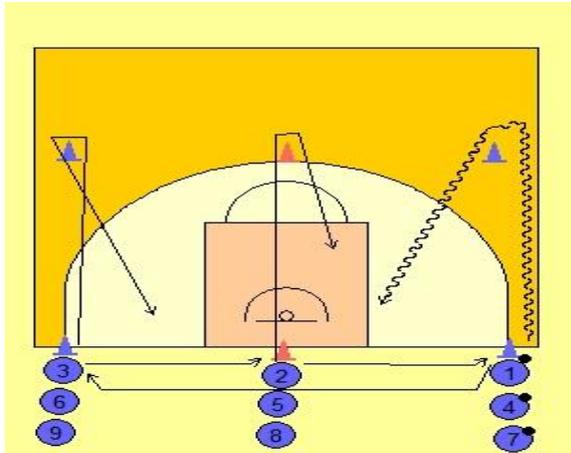
mettre en évidence une situation de surnombre

repères exploitation : (choisir entre attaquer et passer) PB placement du défenseur // couloir de jeu direct libre = amener le ballon en dribble// def rentre dans le couloir de jeu du PB amener le ballon en passe (NPB = ouverture d'angle de passe / conserver l'avantage de distance)

Évaluation de la situation selon l'objectif : créer ou exploiter un surnombre

Nombre de passages	
Nombre fois ou les placements ont été respecté sur la remise en jeu (les joueurs occupent les bons espaces) placements	
Nombre de fois ou les NPB sont sur la ligne de touche à l'entrée de la balle sur la remise en jeu déplacements	
Nombre de situations de surnombre 2c1 constaté après la ligne médiane surnombre créé	
Nbr de tirs a 1c0 choix entre attq ou passer	

SITUATION : 2C1 (fiche 2)



Temps : 15 minutes

nombre de joueur 6 à 8

Objectif situation :

EC en tant que PB en zone d'exploitation de choisir entre la passe et le dribble dans le but d'amener le ballon au panier

Déroulement :

3 lignes de 3 joueurs (2attaquants ; 1 défenseurs) ballon attq 1// départ de la ligne de 3 joueurs au premier dribble de attq 1// tous les joueurs font le tour de leur plot puis jouent 2c1

rotation :

plot 1 (attq) passe au plot 3 (attq) // plot 2 (def) passe au plot 1 (attq) // plot3 (attq) passe au plot 2 (déf)

Consignes :

choisir entre la passe et le dribble pour attaquer le panier

Repères :

placement du défenseur

couloir de jeu direct libre = amener le ballon en dribble

def entre dans le couloir de jeu du PB = amener le ballon en passe (NPB = ouverture d'angle de passe / conserver l'avantage de distance)

Stimulations :

ou est le défenseur ?

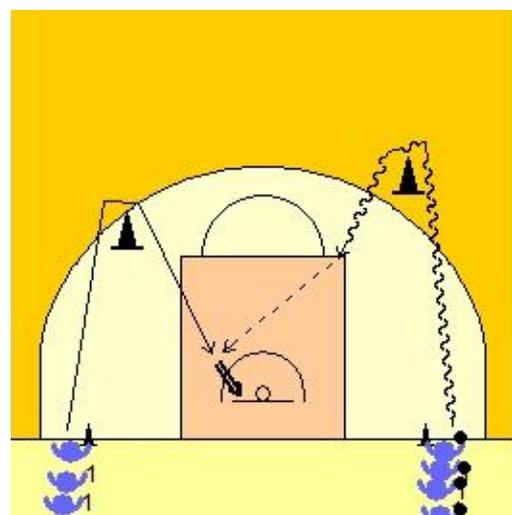
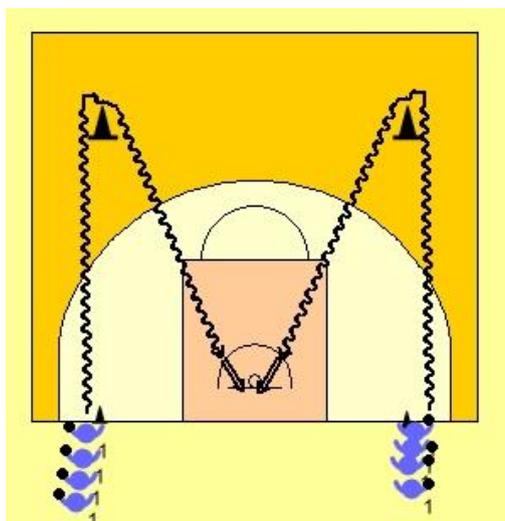
Que fait le défenseur ?

qu'est-ce qu'on joue ?

Évaluation :

	Avant les repères	Après les repères
Nombre de passages		
Nombre de tirs à 1c0		
Nombre de panier marqué		

Exercices de tir en course (fiche 3)



Temps : 7min
 nombre joueur : 6 à 9 joueurs
 matériel : 4 ballons / 4 plots
 encadré par : Jean marie ou Vincent

Objectif situation : EC d'enchaîner tir dans la course en utilisant les bon appuis et la bonne main après un dribble / après une passe

Déroulement :
 deux colonnes / 4 joueurs et deux ballons par colonne
 PB colonne 1 fais le tour du plot et attaque le panier puis passe en colonne 2
 PB colonne 2 démarre quand joueur colonne 1 arrive à son plot

Consignes
 dribble poussé jusqu'au plot / réaliser un changement de direction /changement de rythme /tir en course
 main droite à droite et main gauche à gauche

Évolution :
 choix du tir lay-up; tir poussé ; tir power ; tir crochet

Repères
appuis : droite gauche à droite / gauche droite à gauche (piétiner pour trouver le bon appui ; dernier dribble sur l'appui opposé).
monté de balle : sur le dernier dribble ou sur l'attrapé monté la balle au niveau de l'oreille la main sous le ballon.
tir : déposer la balle au milieu de la ligne du petit carré coté du tir.

Evaluation :

Nombre de passage	
Nombre passage avec les bons appuis à droite	
Nombre de passage avec les bons appuis à gauche	
Nbre de passage avec la bonne main à droite	
Nbre de passage avec la bonne main à gauche	