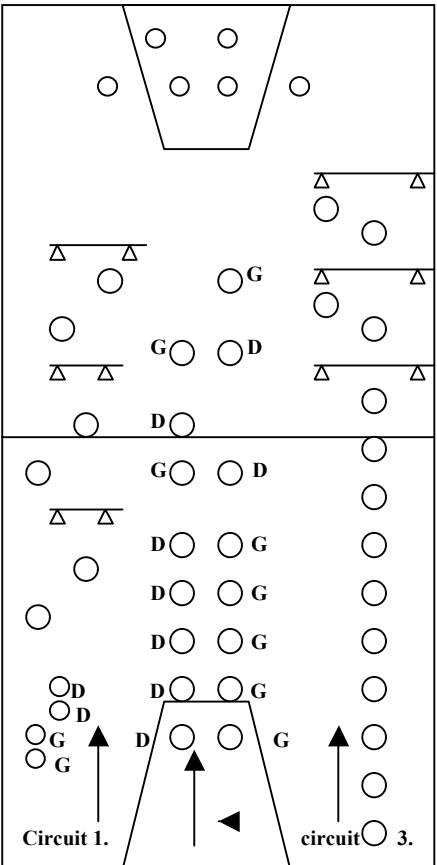


## FICHE PEDAGOGIQUE.

## SEANCE D'ENTRAINEMENT.

N°2.

<p><b>Thème</b></p> <p><b>Matériel</b></p> <p><b>1. Echauffement.</b></p> <p><b>20'.</b></p>	<p><b>LE LAY-UP.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ballon par joueurs.</li> <li>- cerceaux, cônes, pastilles, petites haies.</li> <li>- pinces ou autres objets.</li> </ul> <p><b>1. travail en circuit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- course d'obstacles.</li> <li>- <u>Consignes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• passage sans ballon.</li> <li>• passage avec ballon.</li> <li>• l'équipe reste sur le même parcours pendant x répétitions.</li> <li>• le joueur change chaque fois de circuit.</li> </ul> </li> </ul> 	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- course et coordination.</li> <li>- travail des appuis en deux temps.</li> <li>- préparation au lay-up.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 équipes de 3 ou 4 joueurs, 1 ballon par joueur.</li> <li>- 3 circuits différents : 1 – 2 (milieu) – 3.</li> <li>- la première partie se fait ballon en main.</li> </ul> <p><b>Déroulement :</b></p> <p><b>Circuit 1.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 appuis cloche-pied gauche.</li> <li>- 2 appuis cloche-pied droit.</li> <li>- 1 appui gauche et 1 appui droit.</li> <li>- Saut (impulsion droite), 1 appui gauche, 1 appui droit.</li> <li>- enchaîner 2 fois.</li> <li>- dribbler main gauche à la sortie de la dernière haie et finir en lay-up.</li> </ul> <p><b>Circuit 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans les cerceaux (10), appuis croisés gauche-droite.</li> <li>- aux 2 derniers cerceaux, appuis simultanés suivis d'1 appui droit avec dribble main gauche.</li> <li>- appuis simultanés, suivis d'1 appui gauche avec dribble main droite.</li> <li>- finir le circuit en dribble suivi d'1 appui simultané et un tir.</li> </ul> <p><b>Circuit 3.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- franchir les 10 cerceaux en commençant par 1 appui droit en levant les genoux.</li> <li>- franchir la haie avec 1 appui droit, poser l'appui gauche sur la seconde pastille. 2 fois.</li> <li>- dribbler main droite à la sortie de la dernière haie et finir en lay-up.</li> </ul>
--	--	---

## 2. Le corps de la séance.

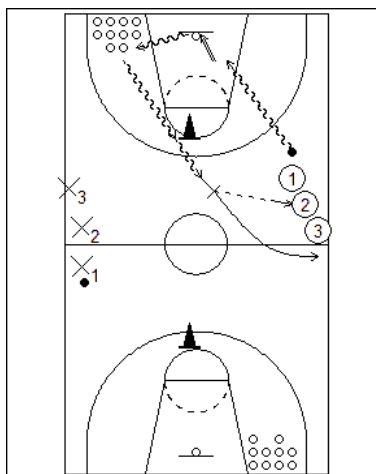
15'.

### 1. Apprentissage du tir en course :

#### - Jeu : la pêche aux crabes.

##### - Consignes :

- dribble avec la main extérieure.
- utiliser les bons appuis suivant le côté.
- technique du shoot : main en-dessous du ballon ou derrière.
- le regard fixé sur la cible.
- ne pas arrêter le dribble pour ramasser et poser la pince.



10'.

### 2. Apprentissage du tir en course :

#### - le défi poursuite.

##### - Consignes :

- finir en lay-up.
- le défenseur ne peut intervenir quand sa position est correcte.
- le moins de dribble possible pour atteindre la cible.

- le jeu s'arrête lorsqu'une équipe a réussi 10 paniers.
- elle reçoit 1 point et les équipes décalent d'un circuit.

#### Evolution :

- modifier les obstacles selon les objectifs recherchés.

#### Objectifs :

- enchaîner des actions différentes.
- marqués sous pression.

#### Organisation :

- 2 équipes sur 1 terrain ou 4 équipes sur 2 terrains.
- 1 file au centre du terrain, 1 ballon par équipe.
- suivant le niveau du groupe on peut placer des pastilles de couleurs différentes pour les appuis.
- changement de panier à chaque manche.

#### Déroulement :

- O1 dribble et va au lay-up.
- si le panier est réussi, en dribblant il ramasse une pince.
- en dribblant il dépose la pince au niveau du cône, il fait un arrêt 1 temps et passe à O2.
- si le panier n'est pas réussi, il dribble directement jusqu'au cône et passe à O2.
- le jeu est terminé lorsqu'une équipe a ramassé toutes les pinces. Elle remporte 1 point.

#### Evolution :

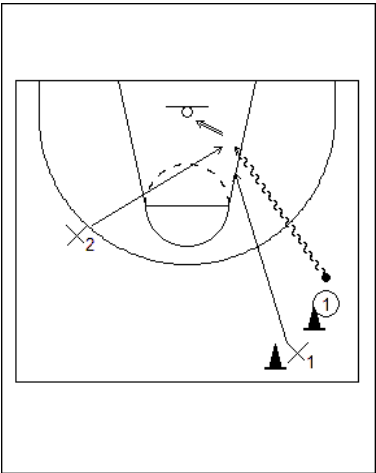
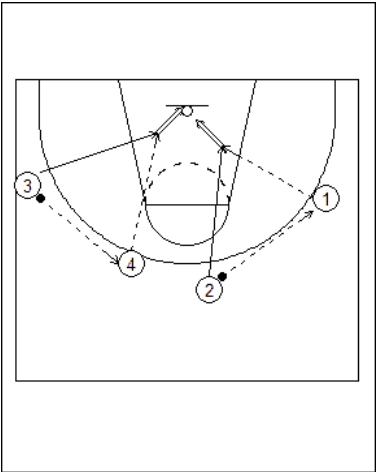
- travailler en symétrie.
- enlever les pastilles.

#### Objectifs :

- exécute le lay-up sous pression défensive.

#### Organisation :

- 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur.
- l'attaquant part avec un avantage.
- inverser les rôles à chaque passage.
- travail en symétrie.

<p>10'.</p>	 <p><b>3. Apprentissage du tir en course :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travail sur passes.</li> <li>- <u>Consignes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• précision de la passe.</li> <li>• réception, prise de balle et lay-up.</li> <li>• appel de balle.</li> </ul> </li> </ul>  <p><b>1. Le shoot :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rappel des consignes du tir : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 mains.</li> <li>• Le bras pousse verticalement.</li> <li>• Les doigts montrent le panier.</li> <li>• Ne pas forcer le tir.</li> </ul> </li> <li>- rassembler les joueurs : faire découvrir qu'il y a des angles de tir plus favorables que d'autres.</li> <li>- faire comprendre qu'il est plus facile de tirer de près que de très loin.</li> <li>- faire comprendre la nécessité et l'importance d'utiliser les jambes.</li> </ul>	<p><b>Déroulement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- au signal, O1 dribble pour attaquer la cible.</li> <li>- X1 doit gêner O1.</li> </ul> <p><b>Evolution :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diminuer l'avantage de l'attaquant.</li> <li>- changer l'angle du défenseur (voir X2).</li> </ul> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîner 2 actions.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 files, ballons sur le top (O2) ou à l'aile (O3).</li> <li>- changer de file après le tir.</li> </ul> <p><b>Déroulement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O2 passe à O1.</li> <li>- O2 coupe vers la cible, O1 passe retour.</li> <li>- O2 lay-up.</li> </ul> <p><b>Evolution :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- changer les angles de coupe et de passes.</li> </ul> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- améliorer la technique du shoot.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- groupe de 2 à 3 joueurs, 1 ballon chacun.</li> <li>- file à gauche ou à droite du panier, maximum entrée de la raquette.</li> </ul> <p><b>Déroulement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chaque joueur doit toucher la cible avec un ordre précis.</li> <li>- la planche à droite et au-dessus du cercle.</li> <li>- pour finir réussir un panier direct.</li> <li>- changer les angles de tir.</li> </ul>
<p>3. Le retour au calme.</p> <p>5'.</p>		

--	--	--