



Equipe : Espoirs 96

Date : 06 / 09 / 2008

Durée : 10h30 / 12h

Effectif : 50

Thème : ADRESSE / GROUPE GG

Gymnase 1 : ateliers tir

1) Observation gestuelle

1 ballon par joueurs (ses)

Se lancer le ballon, arrêt simultané face au cercle, placer son ballon et tir

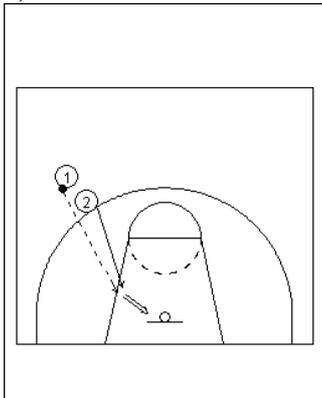
2) Echauffement

Travail de construction du tir

1 ballon et deux lattes par joueurs (ses)

3) Ateliers

a)



1 ballon pour 2

1 face au cercle avec le ballon

2 tourne le dos à 1, position fléchie

1 fait rouler le ballon à droite ou à gauche de 2

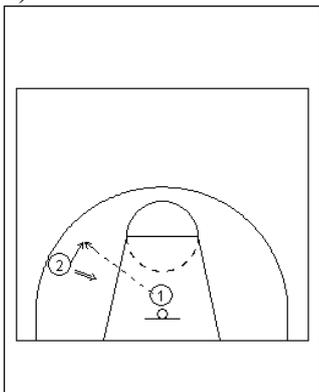
2 doit récupérer le ballon et tirer, il a droit de s'engager sur 1 appui pour se rapprocher du cercle

b) Même disposition que a)

1 fait rebondir le ballon au sol (pour donner le signal) et l'envoie vers le haut

2 se tourne lorsqu'il entend le bruit du ballon et saute pour l'attraper et tir

c)



1 ballon pour 2

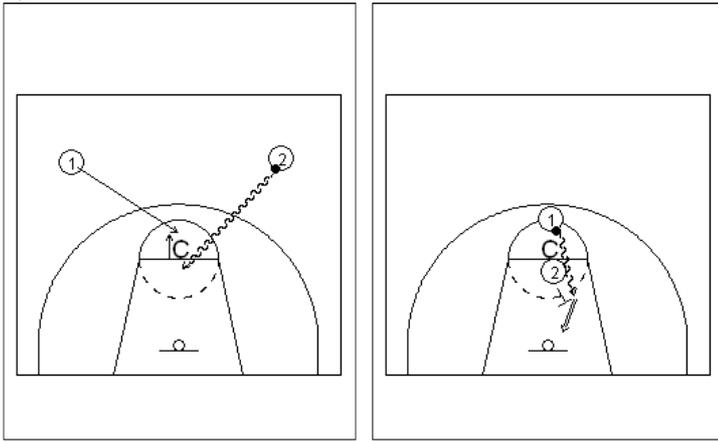
1 dans la zone avec le ballon

2 devant la ligne à 3 point face au cercle, position fléchie

1 lance le ballon en l'air, à droite, à gauche ou devant 2

2 doit récupérer le ballon et tirer

d)



1 ballon pour 2

Le coach sur la ligne de LF

2 va se placer en dribble derrière le coach

1 va se placer devant le coach en courant

2 fait la passe à 1

1 à 1 dribble pour tirer en course

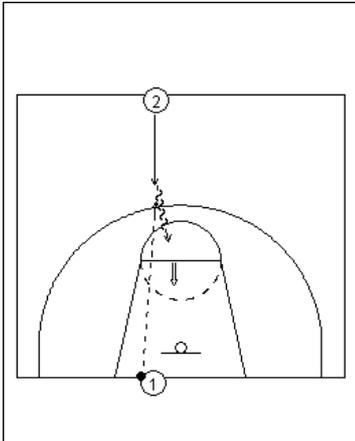
2 gêne le tir

Adaptation :

Si 2 se recule, 1 peut faire

- soit 2 dribbles pour tirer en course
- soit un dribble de dégagement pour tirer extérieur

e)

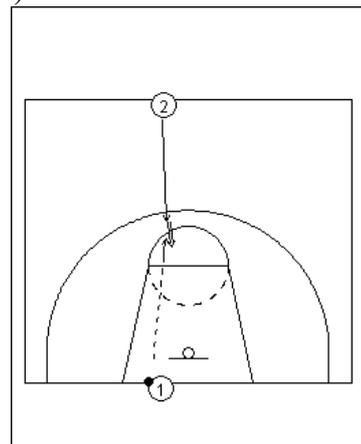


1 ballon pour 2

1 passe le ballon à 2 au niveau des 3 points et va défendre

2 tir soit en course, soit extérieur / 2 à 3 dribbles max

f)



1 ballon pour 2

1 passe le ballon à 2 à l'intérieur des 3 points et va défendre

2 tir dès réception ou 1 dribble de dégagement et tir