

STAGE DU JOUR DE L'AN 2009

Salut à tous, voici un petit récapitulatif de ce que nous avons proposé au stage du jour de l'an organisé pendant les vacances de Noël. Nous avons recensé 22 stagiaires nés entre 98 et 94 et il n'a donc pas été facile de composer avec cet effectif plus qu'hétérogène. 3 thèmes ont été abordés sur les différentes matinées. Jour 1 : perfectionnement des appuis et variantes sur double pas, jour 2 : travail de la gestuelle du tir et en jour 3 : perfectionnement des enchaînements des différents types de dribble.

Voici le récapitulatif des exercices proposés qui peuvent être appliqués de poussins à cadets (revoir les bases ne fait jamais de mal)... Nous vous proposerons ce type de document après chaque stage afin que vous puissiez piocher quelques pistes de travail pour vos séances d'entraînement.

JOUR 1 : PERFECTIONNEMENT DES APPUIS ET VARIANTE DU DOUBLE PAS.

1.1-Echauffement.

Ph1 -Les joueurs se déplacent, sans ballon, sur l'ensemble du terrain (occupation des espaces de jeu, vision...).

-Au signal donné par le coach, ils s'arrêtent rapidement en position de demande de balle (jambes fléchies, mains sorties et doigts écartés qui demandent la balle : position du joueur).

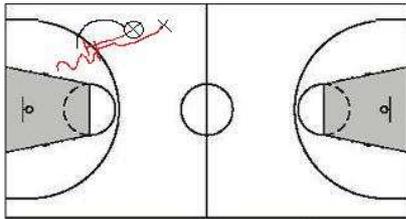
Ph2 -On définit un langage et on demande aux joueurs de varier les types d'arrêts (simultanés, alternatifs) en insistant sur la création d'espace et le fait de « jeter » ses appuis sur l'arrêt (sur l'alternatif : je jette le premier appui et je ramène l'autre).

Ph3- On demande aux joueurs d'accélérer, d'aller se chercher sans jamais se toucher (travail des changements de direction). Au signal, ils doivent impérativement s'arrêter face au coach (notion de pivoter). On interdit pas la suite aux joueurs de mettre les pieds sur les lignes du terrain (travail de la réactivité des appuis).

Ph4 -Pour terminer, on demande aux joueurs de prendre un maximum d'informations sur la salle (le nombre de chaises, la marque de mon survêt...) et on pose une question après une demande d'arrêt (notion de prise d'informations)

Objectifs : travail des différents types d'arrêts, vitesse de réaction et d'exécution du geste (jambes fléchies, les appuis frottent au sol...). Amener le joueur à penser à d'autres objectifs de manière à également travailler la concentration...

1.2-Travail des différents arrêts et de l'attitude basket en continuité.



-1 joueur avec 1 ballon et un joueur sans ballon situé derrière lui.

Ph1 -Le joueur avec ballon se lance la balle vers l'avant (effet retro) et accélère pour la rattraper et s'arrêter à réception (on travaille les différents types d'arrêts : sim, alt engagés, alt effacés) face à son collègue situé derrière lui (volte de 180°)...

-Une fois arrêté en position de basketteur (fléchi...) il tend la balle à son partenaire qui vient se saisir de celle-ci en accélérant... A la prise de balle, il effectue un arrêt rapide (sim ou alt) et met sa balle en protection par un tirage de coude. Il enchaîne un départ en dribble, accélère sur un ou deux dribbles de continuation et effectue le même travail...

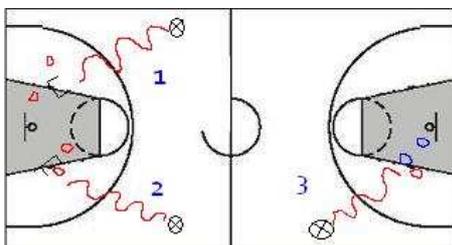
Objectifs : position du basketteur, vitesse et amplitude sur la prise d'appuis, prise d'appuis en même temps que la prise de balle, répétition des différents types d'arrêts...

-Les 2 joueurs se déplacent ainsi sur tout le terrain de basket voir en dehors...

Ph2 -Idem sauf que les deux joueurs sont orientés face à un cercle (premier arrêt à 5m du panier). A réception de balle, ils jouent 1c1 en 2 puis 1 dribble (agressivité offensive).

Objectifs : on travail en plus la qualité du départ en dribble. L'objectif est de passer le défenseur sur 2 dribbles et si possible sur 1 : profondeur du départ, dribble sous la tailles, dribble poussé, travail de feintes pour déséquilibrer le défenseur...

1.3-Travail des appuis sur variantes du tir en course.



-1ballon par joueur, groupes de 2 joueurs, 1 groupe par ¼ de terrain.

-1 joueur se positionne en temps que défenseur passif (ne bouge pas) à l'entrée de la zone réservée (45°). Le joueur avec balle part et enchaîne des variétés de tir en course.

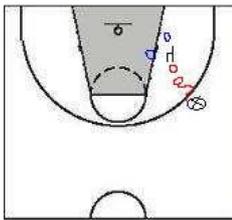
Ph1 -(figure 1) Le porteur enchaîne un double pas décalé type exter-inter. Il va fixer le défenseur et au dernier moment décale son premier appui à gauche ou à droite pour passer celui-ci. Le second appui sera placé dans le dos du défenseur pour l'éliminer et placer son tir en course.

Ph2 -(figure 2) Idem sauf que le joueur pose son premier appui entre les deux appuis du défenseur. Il décale ensuite le second (à droite ou à gauche, croisé ou direct) pour passer le défenseur et enchaîner son tir en course.

Ph3 -Le joueur part et enchaîne un pas décalé à la suite d'un arrêt alternatif (1-2-2). Il prend dans un premier temps une position de tir pour faire monter le défenseur et l'efface ensuite en relançant son second appui (le deuxième posé au sol, le premier étant le pied de pivot).

Objectif : effectuer ces tirs en course avec le plus de vitesse possible afin que les appuis s'adaptent à la vitesse de course...

Ph4 -Travail d'un enchaînement technique.



-Le joueur avec la balle part de la ligne des 3 points en position de triple menace (balle arrêtée). Il doit effectuer, en 1 dribble, 1 départ direct main droite (appui droit) et un tir en course type droite gauche... Pour l'effectuer sans marcher, le joueur est contraint d'effectuer un geste du type droite-droite-gauche (le premier appui droit étant posé simultanément au dribble).

-Nous posons ensuite une chaise et le joueur enchaîne la même chose avec un double pas décalé inter-extér (droite+dribble, droite inter et gauche extér + tir)...

-Le joueur prend ensuite une position de tir derrière la chaise en revenant du second appui engagé en profondeur (droite-droite-gauche-retour et tir...)

-Idem sauf que le joueur réalise une feinte de tir et réengage un appui à l'opposé pour aller au cercle.

Pour plus d'images, regardez la vidéo du stage disponible sur le site du club...

1.4-Travail des différentes prises d'appuis sur tir extérieur.



Ph1 -1 ballon pour deux joueurs. Le non porteur est devant et regarde la cible prêt à partir, le porteur est derrière avec la balle. Au moment où il le souhaite, le porteur lance le ballon plus ou

moins loin. Le non porteur doit réagir très vite, attraper, armer et tirer en restant équilibré sur les jambes.

Ph2 -Le passeur indique (par un langage mis au point à l'avance : une tape sur l'épaule droite, gauche ou les deux) le type d'arrêt que devra effectuer le tireur à réception du ballon... Celui-ci ne devra pas laisser plus de deux rebonds au ballon avant la prise de balle.

Ph3 –Le tireur ferme les yeux et ne les ouvrira qu'au signal du passeur (travail de la vitesse de réaction)

Objectifs : travailler la vitesse de réaction chez le tireur ainsi que les appuis. Possibilité de le mettre en difficulté par un lancer de balle aléatoire (sur le côté, roule au sol...)

JOUR 2 : TRAVAIL DE LA GESTUELLE DE TIR.

2.1-Echauffement.

Ph1 -Chaque joueur a 1 ballon et se déplace sur tout le terrain pour aller prendre 1 tir sur 1 des paniers du gymnase (tir extérieur de la zone réservée...). Après chaque tir, le joueur prend son rebond, vient mettre 1 pied dans le rond central avant de changer de panier... Premier joueur à marquer 20 paniers.

-On insiste sur le travail d'armer du tir (passer sous la balle à l'arrêt du dribble, pour n'avoir plus qu'à pousser sur les jambes et tirer). On insiste également sur la variété des prises d'appuis (alternatif ou simultané).

Ph2 –Même exercice sauf qu'on évolue par groupe de 4 ou 5 joueurs. On demande aux joueurs du même groupe de ne pas tirer sur le même panier (prise d'information, vitesse de réaction). Premier joueur à 20 paniers marqués...

2.2-Travail de gestuelle de tir de pied ferme.

-Groupes de 2 joueurs avec 1 balle chacun. 1 groupe par ¼ de terrain. On place un bouchon de bouteille en plastique sur l'extrémité de la paume de la main forte des joueurs (scotché). On s'attachera à décomposer la gestuelle de du tir en plusieurs phases.

Ph1 –On demande aux joueurs d'insister sur le placement des appuis par rapport à la cible :

-pied fort vise le fond du cercle.

-appuis sous les épaules, pied fort légèrement en avant par rapport au pied faible.

-lors de la flexion des jambes, le joueur ne doit plus voir ses pieds...

Ph2 –On ajoute le travail d'alignement : pied fort, genou, coude, œil, index et bras fort en position de socle.

Ph3 –On travaille d'avantage sur la finition du geste : coordination jambes/bras, rôle de piston du bras fort, fouetté du poignet, accompagnement du tir jusqu'à la cible, équilibre du tir.

Ph4 –On ajoute la main faible sur le côté de la balle en expliquant son rôle : protéger le ballon et équilibrer le tir (voir guider).

Ce travail s'effectue avec de nombreux tirs à quelques mètres du panier (2 ou 3 maximum) pour ne pas que le joueur ait à forcer on tir. On peut intégrer une notion de concours (le plus de paniers marqués...)

2.3-Travail de la dissociation jambes/bras.



-Chaque groupe dispose de 3 cerceaux qu'il met en place comme il le souhaite sur le parquet (jeu de construction) en sachant que le cerceau de tir ne doit pas être situé à plus de 3m du cercle.

-Le joueur se lance la balle avant le premier cerceau et s'arrête en position de tir (fléchi, balle armée...). Il effectue 3 ou 4 sauts puissants en prenant soin de ne pas changer de position de base et de rester face à la cible.

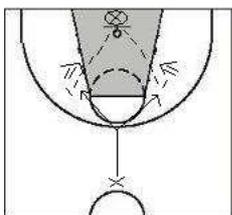
-Au troisième saut il prend une grosse impulsion et prend 1 tir.

Objectifs : le joueur doit rester équilibré après les 3 sauts et retomber dans le cerceau en prenant soin de terminer parfaitement son tir (doigts dans le cercle). Possibilité de varier la position des cerceaux à l'infini afin de se mettre en difficulté sur les appuis.

2.4-Perfectionnement de l'armer du tir.

-Travail par groupes de 2 avec 1 ballon chacun... Prise de position à 2-3 mètres... Le joueur prend la balle en position relaxée (prise de balle aux LF)... Au moment où il fléchit, il passe sous la balle en position d'armer et prend un tir. Le geste doit être continu, sans rupture... Recherche de la fluidité... Je marque, je recule d'un pas, je rate j'avance... Au bout de 10 minutes, le joueur le plus loin du cercle gagne...

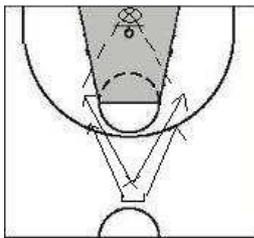
2.5-Automatisation de l'armer du tir après réception de passe.



Ph1 –Travail par groupe de 4. 2 joueurs avec 1 ballon sous le panier, 2 sans ballon entre les 3 pts et le cercle central. Le joueur sans balle va accélérer et demander sa balle à l'extérieur de la zone réservée. A réception du ballon, celui-ci doit enchaîner un tir rapide (prise d'appuis, armer du geste et finition).

Ph2 –Le passeur monte défendre après sa passe et oblige ainsi le tireur à armer le tir plus rapidement.

Ph3 –Le passeur ne défend plus mais on place un défenseur derrière le tireur au départ de l'exercice... Le tireur ne voit donc pas son défenseur et tente de créer un espace avant de prendre ses appuis de tir



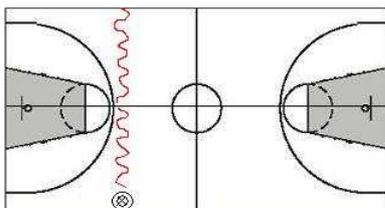
JOUR 3 : PERFECTIONNEMENT DES DIFFERENTS TYPES DE DRIBBLES.

3.1-Echauffement.

-Groupes de deux joueurs avec 1 ballon chacun, chaque joueur attache un chasuble du côté gauche ou droit du short (côté définit par l'entraîneur)... Au signal, les deux joueurs face à face doivent tenter de subtiliser le chasuble de leur adversaire sans perdre de leur... 1point à chaque prise, premier joueur à 10 points. On change ensuite les deux chasubles de côté (travailler le dribble de protection de l'autre main)... Ce petit jeu permet le perfectionnement du dribble de protection et oblige les joueurs à lever la tête sur le dribble...



3.2-Travail des variations de dribbles sur largeur du terrain...



Ph1 –chaque joueur prend 2 ballons et se place sur la ligne extérieure du terrain dans le sens de la longueur. Le joueur enchaîne, avec deux ballons, quelques dribbles de progression avant de

s'arrêter sur la ligne panier-panier en enchaînant 5 ou 6 dribbles de protection (dribble latéral, sur le côté des appuis, qui permet au joueur de se servir de son corps comme d'un bouclier)... Il reprend ensuite son dribble de progression et enchaîne les traversées...

Ph2 -1 ballon par joueur, même principe sauf que le dribble de progression se transforme en dribble de contre attaque (on pousse la balle vers l'avant)... On enchaîne 3-4 dribbles de protection au milieu (position agressive, buste droit, dribble latéral, tête haute, main faible en protection...)

Ph3 –On se sert du dribble de protection pour enchaîner un dribble de transfert (changement de main, sous les genoux) et repartir. Dans ce cas précis, le dribble de protection sert de dribble de préparation au dribble de transfert...

Ph4 –On enchaîne un dribble de décalage après 2-3 dribbles de protection (main de dribble identique, on se décale d'1 mètre d'un côté ou de l'autre puis on ré-accélère pour retrouver un dribble de contre attaque). Possibilité de cumuler dribble de décalage puis dribble de transfert...

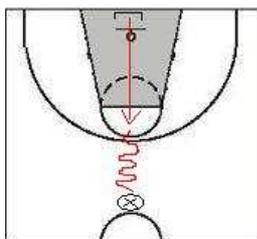
3.2-Continuité.



-Travail par groupes de 2 avec 1 ballon par joueur puis 1 ballon pour 2, une chaise disposée sur la ligne des 3 pts puis un défenseur venant de la ligne de fond.

Ph1 -Enchaîner deux dribbles de contre-attaque rapides puis 1 ou 2 dribbles de protection devant la chaise (défenseur)... Enchaîner dribble de pénétration puis dribble de transfert puis dribble de décalage (idem que sur l'échauffement. On se rapproche de la situation de match. Importance pour la réussite de l'exercice.

Ph2 –Idem avec 1 attaquant qui part du milieu du terrain et 1 défenseur qui part de la ligne de fond. Au premier dribble de l'attaquant, le défenseur monte défendre le plus haut possible... L'attaquant enchaîne dribble de contre-attaque puis arrivé au niveau du défenseur, enchaîne dribble de protection et joue libre en 1c1.



3.3-Jeu 2c2 sur ½ terrain.

-Objectif : jouer rapidement vers le cercle pour le porteur du ballon (agressivité offensive), fixer la défense. Le joueur sans ballon se place pour donner une solution de passe rapide. Jouer rapidement vers le cercle, éviter les dribbles parasites...

