

Détections de secteur **POUSSINS - POUSSINES**

GENERATIONS 99 et 2000

OCTOBRE 2009

Aisance avec la balle dans le dribble, le tir et la passe

1) Dribble

- a) Décentration regard / ballon
- b) Coordination et dissociation segmentaire + changement de rythme (dribbles de CA, de fixation, d'attente, de recul)
- c) Changement de direction et changement de main + ambidextrie (changement de main simple devant avec travail d'appuis)

2) Tir (du tir de plain pied vers le tir en course) : « aspects gestuels et aspects compétitifs »

- a) Tir de plain pied :
 - (Capter et) Tenue du ballon
 - Armer
 - Finition
 - Placement de la tête, du bassin et des appuis
- b) Tir en course :
 - (Capter et) Tenue du ballon
 - Protection du ballon dans les phases de préparation, d'impulsion et de finition
 - Lâcher / finitions : support, lay up (+ crochet ?) (comment ? pourquoi ? facteurs de vitesse, d'opposition et d'angle de tir)

3) Passe (dans un surnombre offensif) : passer et recevoir en mouvement

- Appels de balle
- Capter-attraper à 2 mains
- Passe à terre et passe directe (pourquoi ?)

Jouer en surnombre offensif

Du 2 contre 1 vers le 3 contre 2

1) 2 contre 1

- Notion de couloir de jeu direct PB et NPB (agressivité et jeu vers l'avant)
- Déplacement du NPB par rapport au PB et au panier
- Remplacement du NPB à distance de passe

2) Du 3 contre 1 vers le 3 contre 2

- + Notion de soutien
- Notions de jeu dans la largeur et la profondeur du terrain