



S'ÉCHAUFFER AVEC DES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS ET/OU COLLECTIFS

PRINCIPES DE JEU COLLECTIFS OFFENSIFS

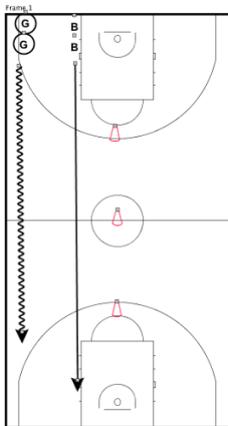


SAMEDI 3 SEPTEMBRE 2011

1) INTRODUCTION :

- Présentation staff et joueurs, fonctionnement du Centre de Formation.
- Pourquoi s'échauffer sur un travail de fondamentaux individuels et collectifs quelque soit le thème de la séance?
 - Importance chez les jeunes de répéter quotidiennement pour apprendre.
 - Travail aérobie avec ballon.
 - Gain de temps sur les situations de jeu réduit et 5c5, être capable de réinvestir ce qui appris
 - Perfectionnement individuel du joueur.
- Montrer plusieurs drills d'échauffement.
- Montrer nos principes de jeu collectifs d'attaque.

2) DRILL 1 : Circuit jeu à 2 :



Les arrières dans le couloir latéral
 Les intérieurs dans le couloir central
 Rotation toutes les 2'

Rotation 1 :



Frame 1
 Passe au B et Coupe O' ou elbow
 Passe à rebond et Power



Frame 1
 Passe au B et Running-hook

Rotation 2 :



Frame 1
 Drive sur le elbow et lay-up



Frame 1
 Passe au B et Running-hook sur 2 dribbles

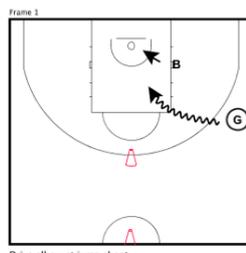
Rotation 3 :



Drive sur le elbow et floater



2 dribbles entre les appuis et drop step



Drive elbow et jump shoot



2 dribbles et TUJS

Evolution :

- Travail avec un 2^{ème} arrière à l'opposé

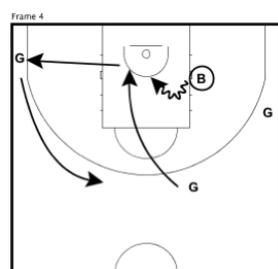


Couper et dégager corner, venir remplir le spot sécurité

- Travail avec 2 arrières à l'opposé

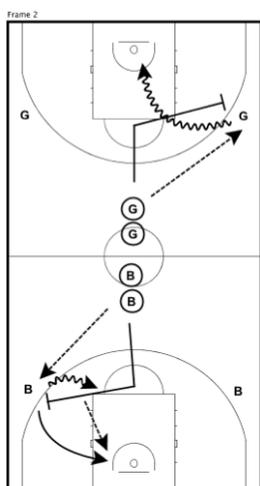


A l'opposé, 1 shooteur et 1 coupeur



A l'opposé, 1 shooteur et 1 coupeur

3) DRILL2 : P&R :



Travail par postes : extérieurs et intérieurs

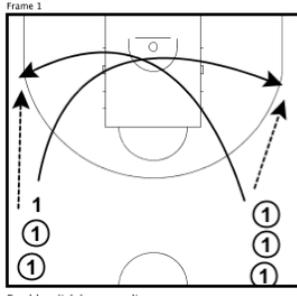
Extérieurs :

- Drive et finition raquette
- Step back et réattaquer
- Venue 45° et réattaquer
- Recul et attaquer

Intérieurs :

- Rouler et lob passe
- Rouler et post-up
- Flarer et attaquer
- Flarer et shooter

3) DRILL 3 : CROSSING SHOOT:



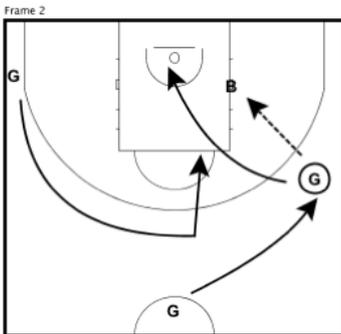
Extérieurs :

- Curl poussée lay-up
- Alternatif, DC fond
- Flare/curl 3 pts

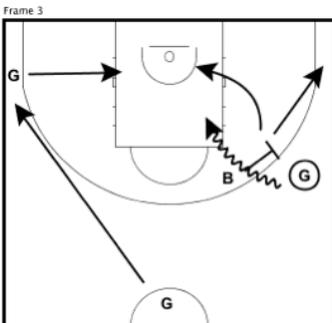
Intérieurs :

- Flash high post shoot
- Alternatif et drive opposé
- Tir 3 pts

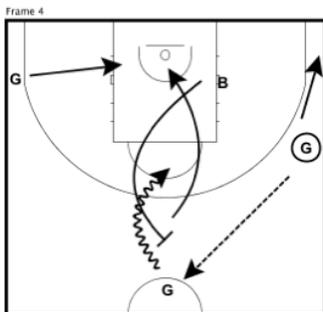
4) 4c4 : PRINCIPES SUR TRANSITION :



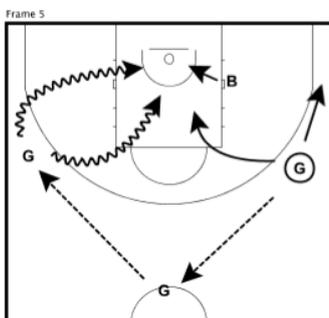
Intérieur en avance : post-up



Intérieur en retard : Pick and roll/flare



Retour passe arrière : P&R axe



Transfert et attaque

Variation des choix défensifs sur le P&R :

- Step out
- Trap
- Control
- Switch