

Séance de Yohann Delattre
(Pôle Dunkerque garçons)

Actualités

Le jeu autour du joueur dedans



Séquence 1

Objectif :

- Echauffement et mise en activité.

Mise en place :

- Espace limité, 3 attaquants, 1 défenseur.
- 1 balle, passe à 2 mains.

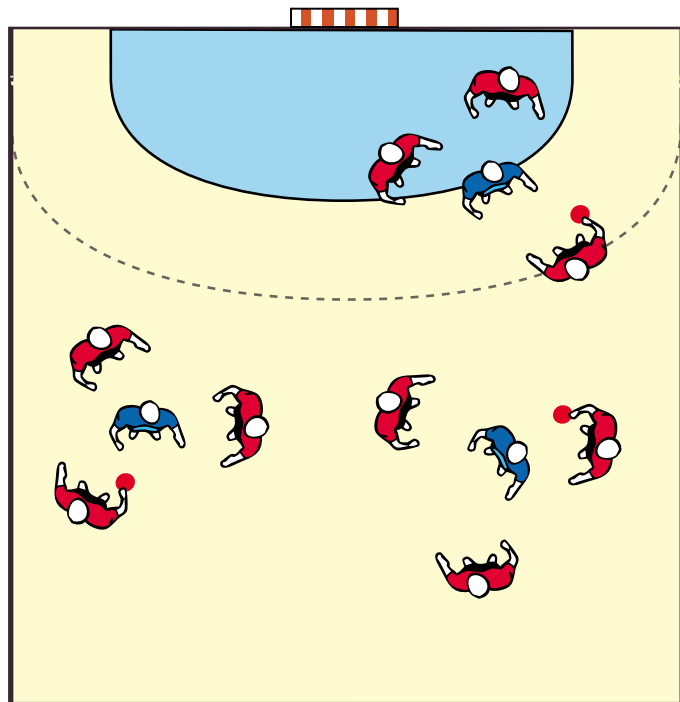
Activité recherchée :

- Pour le défenseur : toucher, attraper la balle.
- Pour les attaquants : échanger la balle.

Variantes :

- Passes en appui, en suspension.
- Passes à 2 mains, 1 main.
- Réception à 2 mains, 1 main.
- Autorisation ou non de la feinte.

La séquence se termine par une mobilisation des pivots articulaires : chevilles, tronc, épaule, nuque.



Séquence 2

Objectif :

- Echauffement GB et relation dans la profondeur, arrières/pivot.

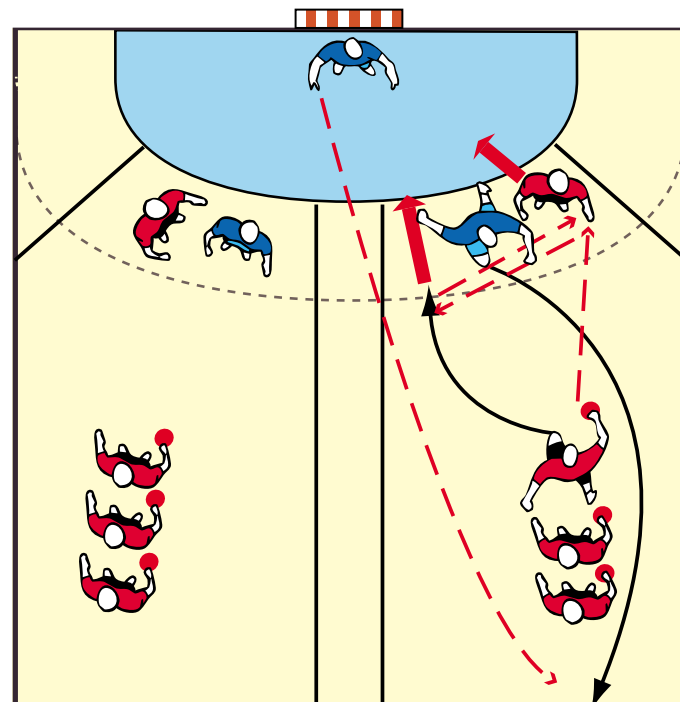
Mise en place :

- 2 colonnes d'arrières avec balle.
- Dans 2 secteurs, 1 défenseur, 1 pivot d'attaque.
- Jeu en alternance à droite et à gauche.
- Lorsque le GB est disponible, tir à 1 main pour l'arrière, à 2 mains pour le pivot ou joueur en montée de balle.

Activité recherchée :

- Les attaquants sont en perpétuel échange de balle.
- Ils jouent dans les espaces libres (autour du pivot), possibilité de bloc du pivot.
- Relance du GB sur le défenseur devenu contre-attaquant.

La séquence se termine par des étirements pré-compétitifs.



Régulation de l'entraîneur :

- Retour aux attaquants sur les courses dans l'espace libre.
- Retour aux attaquants sur la qualité des appuis au sol.
- Retour aux attaquants sur la disponibilité du GB.

Séquence 3

Objectif :

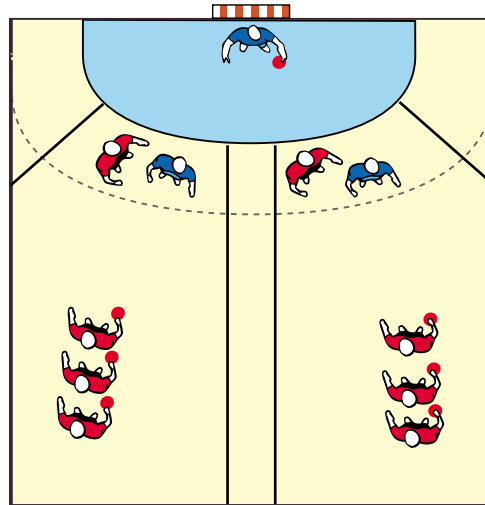
- ➔ Echauffement du GB et relation dans la profondeur, arrières/pivot.

Mise en place :

- ➔ Idem séquence 2.
- ➔ Les couples pivot/défenseur restent les mêmes.
- ➔ Plus de départ en montée de balle du défenseur.
- ➔ Le GB doit tenir la balle à 2 mains.

Activité recherchée :

- ➔ Pour les GB : travail de déplacement et d'équilibre.
- ➔ Pour les joueurs :
 - jeu en profondeur dans les espaces libres autour du pivot,
 - jeu avec le pivot,
 - respect des consignes de tir.



Régulation de l'entraîneur :

- ➔ Rigueur/efficacité des transmissions.
- ➔ Orientation du joueur pour être capable à la fois de tirer ou de passer.

Variantes :

- ➔ Impacts de tir.
- ➔ GB avec ou sans balle dans les mains.

La séquence se termine par des exercices de proprioception : équilibre sur une jambe les yeux fermés.

Séquence 4

Objectif :

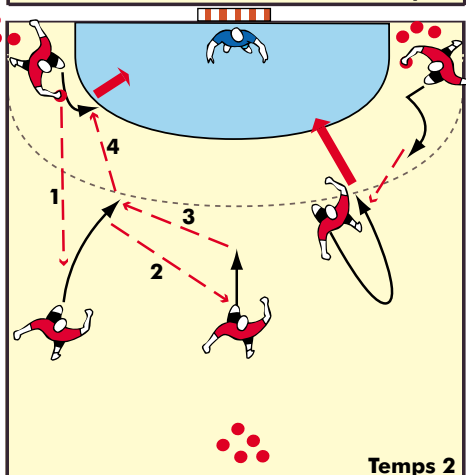
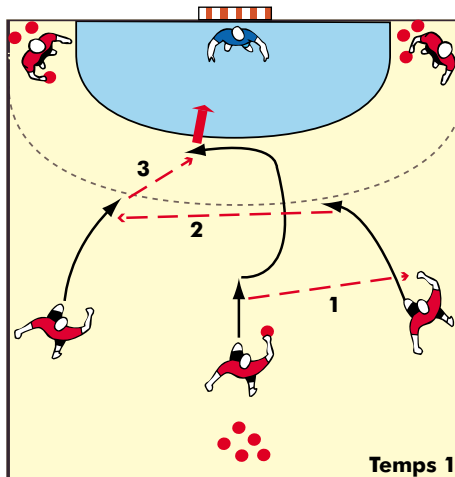
- ➔ Echauffement tir.

Mise en place :

- ➔ Temps n°1 : à partir d'une circulation de balle sur la base arrière, entrée du DC. Le DC est servi en pivot après la passe AR-AR.
- ➔ Temps n°2 : l'AR qui n'a pas donné la balle dedans se replace. Il se lance au tir sur une passe de l'AL.
- ➔ Temps n°3 : De l'autre côté, travail décalage-renversement et tir à l'aile.

Activité recherchée :

- ➔ Qualité des enchaînements de tâches.
- ➔ Qualité des déplacements.
- ➔ Qualité des transmissions.
- ➔ Respect de la profondeur, des orientations, des appuis.



Régulation de l'entraîneur :

- ➔ Animation/relance.
- ➔ Retour sur tenue de la balle, précision des tirs.
- ➔ Respect de la profondeur sur la passe AR-AR.

Séquence 5

Objectif :

- Jeu du DC autour du pivot.

Mise en place :

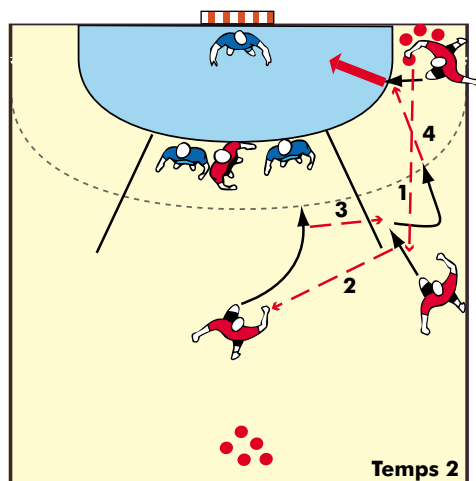
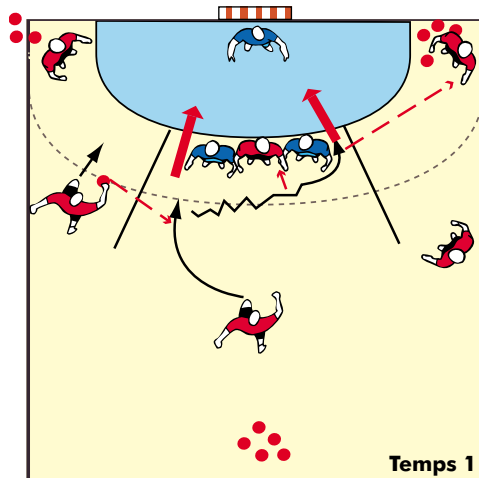
- 2 n°3 en défense alignée.
- 1 pivot, 1 DC.
- 2 arrières latéraux.

Activité recherchée :

- Temps n°1 : à partir d'une passe d'un AR, le DC vient face à l'intervalle externe du n°3. Pivot en gain d'espace sur n°3. Si pas de solution de tir, désengagement du DC pour aller chercher l'autre intervalle externe. Le pivot bascule sur l'autre n°3. Exploiter toutes les situations de tir ou de passe au pivot. Si toujours pas de solution, passe à l'AL.
- Temps n°2 : travail de fixation renversement pour tir à l'aile.

Evolutions

- Les 2 n°3 sont étagés.
- Possibilité de tir des AR.
- Balles dans les mains des défenseurs.



Régulation de l'entraîneur :

- Orientation du DC de manière à rester dangereux. Gain d'espace du pivot.
- Qualité des appuis pour rester orienter et fort afin de transférer le poids du corps pour tirer.
- Rythme du désengagement.
- Sur défense étagée, timing de sortie en bloc du pivot.



Séquence 6

Objectif :

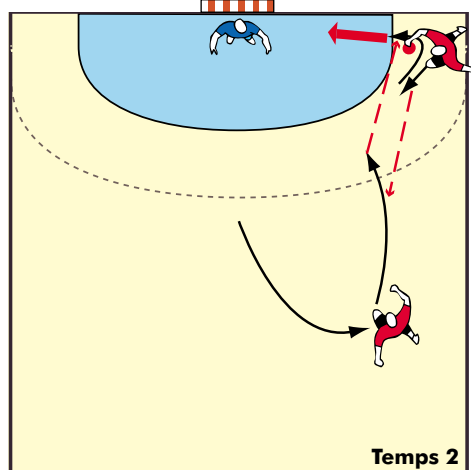
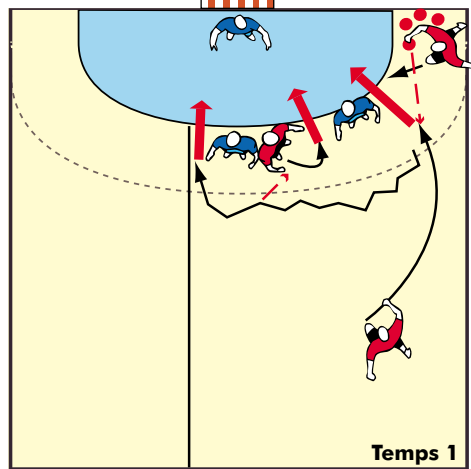
→ Jeu de l'arrière autour du pivot.

Mise en place :

- 2 défenseurs : n° 3 et n° 2.
- 1 AL, 1 pivot, 1 arrière latéral.

Activité recherchée :

- Temps n°1 : pour l'AR à partir d'une fixation externe, chercher des solutions de tir dans les espaces autour du pivot. Pour le pivot, gain d'espace et appel de balle.
- Temps n°2 : pour l'AR, se replacer fixer externe sur passe de l'AL, rendre à l'AL qui tir.



Régulation de l'entraîneur :

- Qualité des transmissions, des orientations, des équilibres.
- Qualité des rythmes et des timings.
- Justesse des courses et intentions.

Evolutions

- Dans le temps n°1, initialement l'AR cherche à prendre l'intervalle entre les 2 n°3 de défense.

Séquence 7

Objectif :

→ Jeu autour du pivot des 2 AR de la base arrière.

Mise en place :

→ 3x3 secteur central : défense

alignée, 1 pivot, 2 AR.

→ 2 AL : 1er temps appuis ; 2è temps tireur (idem séquence 6).

Activité recherchée :

→ Idem séquence 6.

Régulation de l'entraîneur :

- Orientation des appuis pour tirer.
- Prise d'information vers l'avant.
- Etre capable de reprendre de la profondeur.

