



Equipe : G2013

Effectif :

Date : 25/26/27 août

Durée :

Thème : Stage 3 jours

Durée	Situations - Déroulement	Objectifs - consignes
Echauff 20' Dextre + TEC		2 ballons par joueurs. 1- dribble à 2 ballons jusqu'au cercle 2- finir avec finition demandée 3- revenir dans la colonne avec cross double Evolution: dribble simultané/alternatif, push-up/crochet, cross/entre les jambes/dans le dos... ⇒ Bons appuis, lâché + regard sur cercle
Adresse 30'		Séries de 5 tirs par joueurs ↳ Travail d'appuis avant le tir : Varier les - Varier arrêts - ajouter nombre de dribbles, etc... ⇒ Coudes au dessus des yeux ⇒ Poignet cassé ⇒ Pointes de pieds vers le cercle ⇒ Être en mouvement, la balle n'arrête
Echauff Coord. + Disso 20'		Ecole de course en dribblant 1- mouvement simple (pointe de pied, montée de genoux, talons fesses...) 2- mouvements différents entre côté droit et côté gauche → Aller en avant, Retour en arrière → 1 passage main D et l'autre main G.

Lundi 25 août (matin)

(après-midi)

Lundi 25 août (2-14)

Adresse 30 min		Travail en fontaine Le joueur choisit entre le plot du haut et le plot du bas. ⇒ engage les appuis pour s'arrêter en alternatif à côté du plot (pied le plus proche en premier). ⇒ être fléchi et orienté face au cercle à la réception pour enchaîner sur le tir <u>Evolution</u>: travail avec un dribble
-------------------	--	--

Mardi 26 août (matin)

Echauff mobilité + TEC 30'		10' mobilité avant prise de ballons Se déplacer en dribble sur tout le terrain. Après passage d'une porte, le joueur a un seul dribble pour effectuer la finition demandée. ↳ Push-up, cecchet, Stop and Go, Lay-back puis idem à gauche
Adresse 30'		Par deux, faire des séries de trois tirs avant de changer ↳ Un panier = 1 pt ↳ 3 paniers de suite = 3pts x 2 Un joueur tire pendant que l'autre prend les rebond.

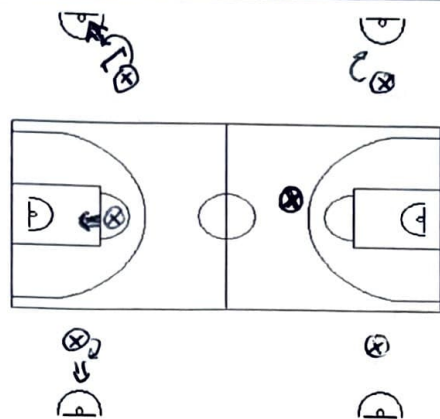
(soir)

Adresse 30'		① Tir à 45° avec passe venant ligne de fond ② Tir à 3pts avec passe venant de de l'axe ③ Tir après dribble du cercle de la raquette <u>Rotation</u>: je vais dans la colonne d'où vient mon ballon.
----------------	--	--

Mardi 26 août (soir)

Adesne
(suite)

30'

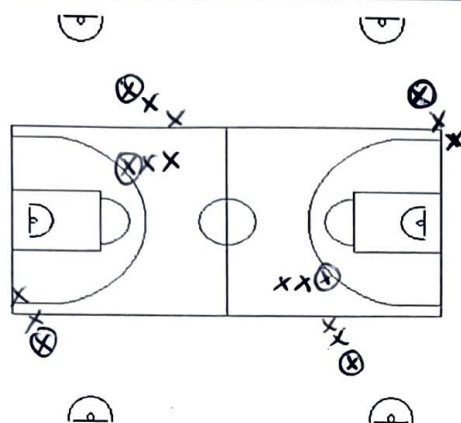


Six ateliers de 5 min :

- 1 - Sauter par dessus une haie et enchaîner sur un tir
- 2 - Lancer franc
- 3 - Commencer épaule vers le cercle et tourner pour tirer
- 4 - Toucher sol avec ballon sur un pied, se relever équilibré et tirer
- 5 - Tir à 3 pts // 6 - Tir après demi-tour

Adesne
(suite)

30'

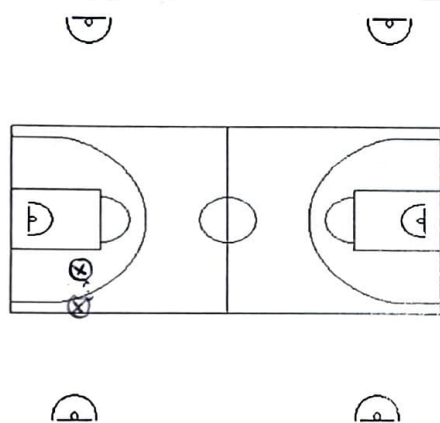


En équipe, concours de tir avec objectif de points :

- 1 - Les joueurs choisissent le tir à 1 pt, 2 pts ou 3 pts
- 2 - Obligation de faire chacun son tour 1 puis 2 puis 3.
- 3 - Valider le 1 pt pour tirer à 2 pts
- 4 - Choisir une seule zone de tir chacun.

Echauff
mobilité
+ détente

40'

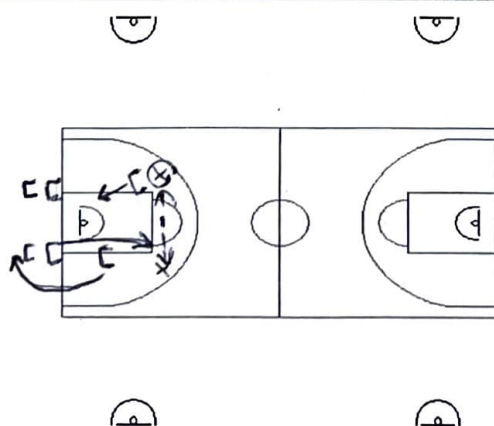


20' mobilité

- Travail de dribble en binôme
- ↳ Un ballon par joueur, les deux se font des passes avec la balle de tennis sans arrêter le dribble.
- ↳ Aller-retour sur la largeur
- ↳ Varier les dribbles : main forte, main faible, cross, entre les jambes, dos, double ou triple

Adesne

20'



Passé-passé entre deux joueurs

- Sortir fort sur le porteur en annonçant "Balle" puis lors de la passe se positionner en "AIDE".
- Quand le ballon revient de son côté, sortir pour laisser le place au suivant.
- Les joueurs décident de tirer quand ils veulent, les défenseurs doivent ensuite faire des écarts de retard.
- Si rebond off, jouer le 2e.

- ↳ 2 pts pour le binôme si rebond pris
- ↳ - 1 pt " " " si rebond off
- ↳ + 1 pt sur panier pour shooteurs

Mercredi 27 août (matin)