Compte rendu de séance – Intervention technique

21 mars 2018 – COP Pont du Casse

Catégorie : U13 Filles

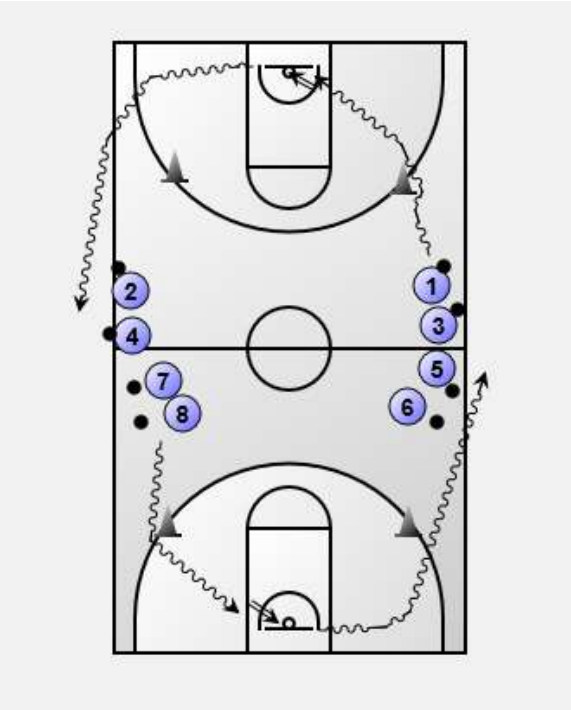
Thème : Jeu de surnombre

Objectif : Exploiter le surnombre offensif

****

<u>Situation N°1 :</u>

Travail des fondamentaux de tir en course.



1 ballon par joueuse.

Dans l'exemple :

J1 par en dribble du milieu de terrain (demande d'un départ spécifique ou pas).

Au plot situé à 45°, on demande d'effectuer un geste technique (cross, int/out, dans le dos, entre les jambes etc).

Tir en course en attaquant l'axe ou la ligne de fond.

On demande d'effectuer différents finition de tir en course (main derrière, main dessous, tir crochet etc).

J1 effectue son propre rebond (panier marqué ou pas) et remonte en dribble vers la ligne médiane pour se positionner à effectuer la même chose du coté gauche.

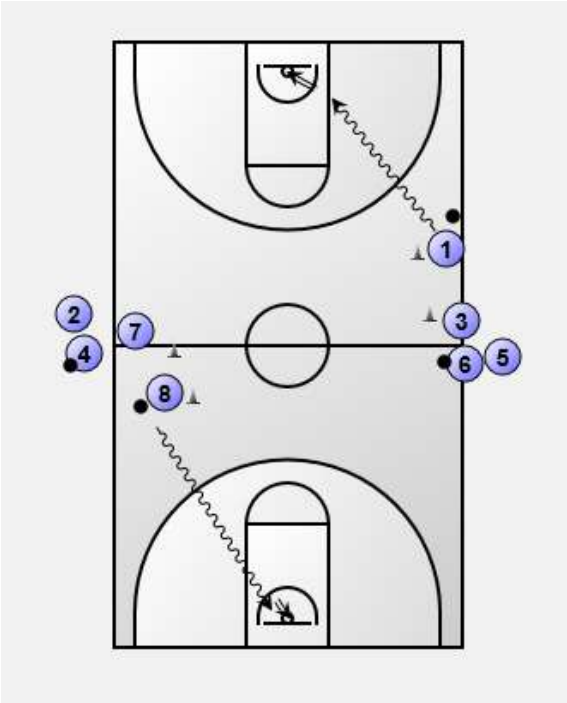
Il a été demandé aux joueuses de :

Aller plus vite au panier.

Respecter le nombre de dribble imposé pour aller au panier.

Monter le genou le plus haut possible lors du TeC.

Situation N°2 :



Tir en course à 1c0+1

J1 balle en main, part quand elle veut pour aller

Effectuer un tir en course.

J3 placer derrière J1 sans ballon, doit rattraper J1 lorsque cette dernière part en dribble (de façon légale).

Une fois effectuer le binôme J1/J3 vont se placer dans l'autre groupe pour effectuer la même chose.

J3 devient attaquant, J1 défenseur.

Durant la situation N°2, les plots de départ des deux joueurs (attaquant et défenseur) ont été déplacé afin d'obtenir des angles d'attaque de cercle et de gestions de l'adversité différentes.

Il est également possible de mettre en place un concours.

Exemple : 1ère joueuse à 12 pts.

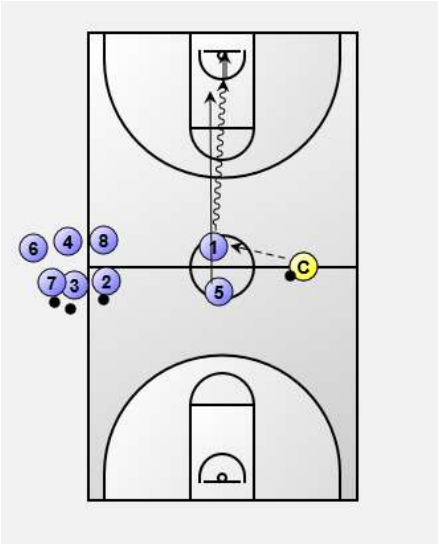
TeC marqué 2pts

TeC loupé -1pt

Défenseur qui touche l'attaquant +2pts

Etc etc

Situation N°3 :



1C0+1

Mise en place : 1 ballon pour deux sur deux colonnes sur la ligne de touche au milieu du terrain.

Dans l'exemple :

5 passe à l'entraineur (C) puis 1 et 5 viennent se positionner dans le rond central.

L'entraineur décide à qui il fait la passe. La joueuse qui obtient le ballon, va effectuer un tir en course dans le demi-terrain ou elle se trouve.

La joueuse n'ayant pas eu la balle devient défenseur.

Il a été demandé aux joueuses de :

Avoir une attitude active pour obtenir la balle, coudes fléchis, mains ouvertes au niveau poitrine.

Jambes fléchies, effectuer un sursaut sur la prise de balle pour faire un départ en dribble.

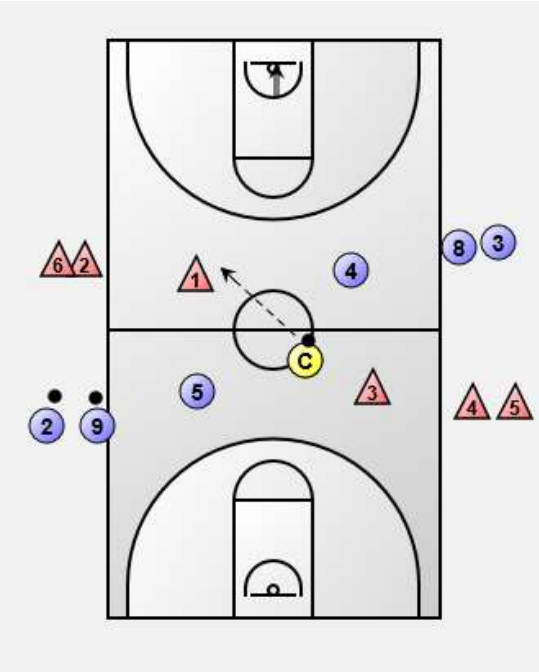
Regard au cercle durant la conduite de balle.

Il est possible, tout comme dans la situation N°2, de mettre en place un concours.

Variante de la situation :

Le porteur de balle va shooter dans le **demi-terrain opposé** à sa prise de balle. Ainsi ce n'est plus du 1C0+1 mais du 1C1 grand espace.

Situation N°4 :



Incertitude entre 1C0+1 ou 2C1.

4 joueuses sont disposées autour du rond central (cf schéma).

L'entraineur décide à qui il donne la balle et dans quel sens va l'attaque.

Sachant que (dans l'exemple) les deux ronds sont ensemble et les deux triangles également.

Ainsi toutes les joueuses doivent être :

-Réactive à la prise de balle.

-Attentive au sens du jeu indiqué par l'entraineur.

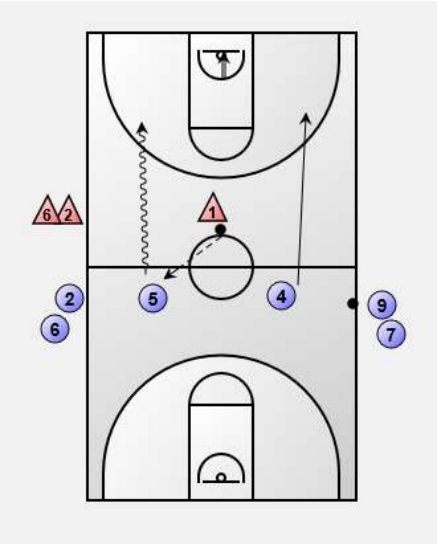
Il a été demandé aux joueuses :

Même chose que la situation N°3

Gérer au mieux le surnombre temporaire à 2C1 en effectuant une passe dans le dribble vers l'avant à sa partenaire.

Arriver à attraper la passe (dissociation haut/bas du corps) effectuer un départ dribble puis TeC ou enchainer directement réception TeC.

Situation N°5 :



Gestion du 2C1 demi-terrain.

Triangle 1 a la balle en main et effectue la passe à

L'une des deux joueuses qui sont en face d'elle.

Dans l'exemple, rond 5 et rond 4 deviennent attaquants face à triangle 1.

Il leur a été demandé :

D'utiliser la largeur du terrain dans leur course avec ou sans ballon.

D'effectuer un départ correct en effetuant un sursaut sur la prise de balle.

Le défenseur à libre choix d'aller vers le porteur, le non-porteur ou de créer l'incertitude.

Cette situation permet de :

développer la conduite de balle

la vision de l'adversité

effectuer une passe dans le dribble

courir en fonction du ballon et de l'adversité

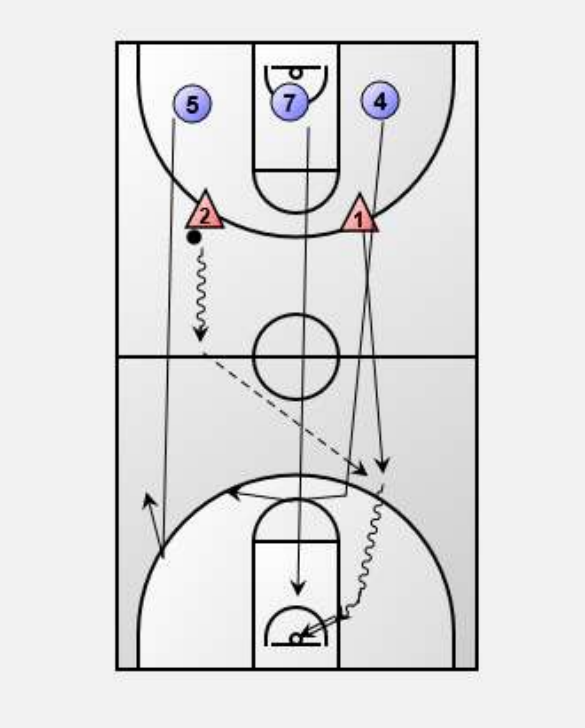
enchainer, attraper TeC ou attraper dibble Tec

Variante :

Le départ de l'exercice peut-être plus ou moins loin du panier à attaquer.

Le départ peut s'effectuer dans un échange de passes entre les attaquants.

Situation N°6 :



2C3 aller – 3C2 retour.

T1 et T2 partent effectuer un tir sur le panier opposé.

R5-R7-R4 partent en course poursuite de T1-T2.

T1-T2 ont droit qu'à un seul tir et n'ont pas le droit de jouer leur rebond offensif (pour faciliter l'exécution technico-tactique de R5-R7-R4).

Dès qu'ils ont effectué le tir, ils s'organisent pour le repli.

L'entraineur pourra ou non, leur donner des infos.

R5-R7-R4 ont obligation de mettre les pieds dans la zone à 3pts (cf schéma) puis ils doivent s'organiser pour :

Rebond, relance

Occupation des couloirs

Gestion de l'adversité

Progression vers l'avant

Gestion du surnombre

Dans la séance, l'entraineur n'a pas été dirigiste, mais au contraire, les interventions pédagogiques ont été coopératives. Ainsi il a été demandé, à ce que les joueuses trouvent elles même les solutions pour résoudre les problèmes qui leur étaient posé.