

A travailler en Poussines

A noter : il s'agit ici de préciser ce qu'il est important de travailler en poussines et de voir dans cette catégorie. Certains aspects ne seront maîtrisés que plus tard dans des catégories plus élevées mais les travailler en poussines permet une meilleure acquisition.

Fondamentaux offensifs :

Tirs : Appuis dans le tir (équilibre, rythmes...)

Différents types de tirs (double pas, lay up, droite et gauche, 2+1, power , décalée).

Différents types de lâchers (push up, lay up, crochet pour les expertes...).

Geste de tir (à 2 ou 1 main), main et coude sous la balle.

Réussite sur les tirs extérieurs.

Dribbles : Main droite, main gauche.

Variation de vitesse dans le dribble.

Changements de main (revers, cross over, dribble entre les jambes, dribble dans le dos).

Départs en dribble (croisés et direct pour éviter les marchers dans les catégories supérieures). + enroulé

Démarquages : Changements de direction,

Changements de rythmes,

Appuis

Contact

⇒ Travail pour commencer à partir du démarcage sur remise en jeu

Passes : gestes de passes tendues ou à terre. 1 ou 2 main, directe, décalée....

Feintes de passes.

Passes avec pression défensive.

Fondamentaux défensifs :

Placements : porteur (orientation : PAS DE RAQUETTE)

Non porteur : Contestation de passes (denaye)

Notion de côté aide, côté balle.

Déplacements : orientation

Différents type de déplacements (latéraux, arrière, pas croisés, pas glissés...)

Fondamentaux collectifs :

Contre-attaque : Occupation de l'espace (3 couloirs)

Surnombre (2x1 surtout, notion de quand aller au cercle, quand donner la balle).

Montée de balle (ballon au milieu) Réflexion sur l'utilité car toute la défense repli au milieu et dans les catégories supérieurs on est plus sur de la side offense).

Jeu placé : Occupation des espaces (notion de spots de jeu à l'extérieur des 3 points)

Jeu en mouvement (avec différents repères : secondes, action de jeu)
Passe et va (priorité de coupage, comment),
Soutien de passe (quelques notions où bouger quand bouger par rapport au ballon).

- **1c1 :**

- *Dribblé* : Notion de rythme, utilisation de tout le bagage technique (changements de mains, tirs et tirs en courses)
- **ACCES AU PANIER FERMER NE VEUT PAS DIRE ARRET DU DRIBBLE !!!!**
Travailler le dribble de recul → Resté active, « vivante » et dangereuse constamment !

Exercice type : 1c0, 1c1 en continuité en variant les couloirs dans lesquels on travail.

- *Arrêté* : Lecture de jeu, utilisation de la triple menace, position de la basketteuse, distance de la défense (prêt - loin), notions de feintes et de protection de balle.

Exercice type : 1c0 → départs en dribbles, enchaînements d'actions... 1c1 de face avec retard défensif, 1c1 arrêter.

- **Attitudes :**

- Protection de balle, position de la basketteuse.
- Triple menace.
- Transfert de balle, pivoté.
- Attraper et s'orienter.

Exercice type : → 1c0 on se déplace en dribblant et au coup de sifflet on effectue l'action demandé par le coach exemple : arrête un temps, protection de balle, pivoter vers le panier et transférer son ballon sous les genoux pour repartir en dribble.

- ⇒ 1c1 arrêter avec un défenseuse qui à 3 secondes de pression défensive à effectuer sur la porteuse de balle avant qu'elle est le droit d'attaquer le cercle. L'objectif ici est de ne pas subir la pression, de rester orienter et de pouvoir attaquer le panier correctement.

- **Motricité et travail physique :**

- Travail des appuis.
- Ecole de course.
- Coordination.
- Vitesse de réaction.
- Coordination avec ballon.

Exercice type ou outils : Echelle de rythme, dribblé avec deux ballons : à l'arrêt, en mouvement, en faisant un parcours. Relais...

- **Collectif :**

- Sortie de balle.
- Remontée collective du ballon (rôles, couloirs, s'orienter et regarder...).
- Surnombre offensif (2c0 pour travailler couloirs, spacing et techniques de passes , 2c1, 3c0, 3c1, 3c2).
- Si groupe de qualité travail sur démarcage, passe et va.
- Notion de spacing, de démarcage et de « spots » de jeu.
- Donner des rôles aux joueuses (exemple : deux joueuses sont chargées de la remontée de balle, les trois autres font soit la remise en jeu soit elles partent devant dans les couloirs extérieurs).