

GRIES OBERHOFFEN

Nationale masculine 1
Gries. 11 Janvier 2017



Le Club

Gries est un village situé à 15 minutes au nord de Strasbourg
2400 habitants. Plus de 400 licenciés

2300 spectateurs de moyenne sur les rencontres à domicile

Un complexe sportif comprenant

- 2 salles de basketball
- Salle de musculation + sauna
- Salle de réception

Entraîneur

Ludovic POUILLARD

Coach depuis 2 saisons

Champion de France NM2 en 2016

Entraîneur de l'équipe professionnelle

Responsable technique de la NM1 à l'école de Basket



Séance

Le club compte 9 joueurs professionnels (3 étrangers, 1 Américains, 2 lituaniens)

L'équipe s'entraîne 2 fois par jour (matin + fin après midi)

Mercredi matin 10h-12h

Séance consacrée au travail par poste.

1h de travail par secteur, les intérieurs puis les extérieurs.

Cette séance particulière est à replacer dans le contexte spécifique de la semaine où nous étions sur place, puisque l'équipe n'aura pas de match à disputer le weekend suivant.

En conséquence pour palier cela, le staff technique a cherché à s'adapter en variant l'intensité des séances au cours de la semaine.

Celle du mardi soir ayant été lourde en termes de sollicitations, le créneau du mercredi matin est donc de ce fait plus léger, ce qui explique le temps de travail court (intensité progressive) et consacré aux fondamentaux individuels.



Joueur intérieurs

3 éléments présents

Situation 1 :

Enchaînement de tir au cercle en réception en ouverture d'écran

Jouer passe au coach, pose écran opposé puis ouvre

Assistant dans la raquette avec swissball pour contacter les ouvertures

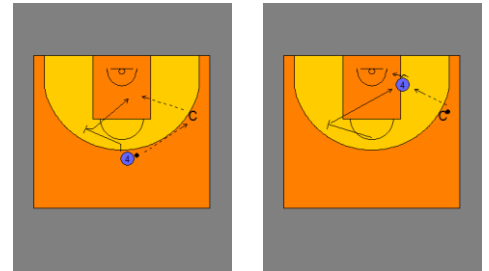
Contrat à 11 paniers consécutifs

Consigne :

- Tir crochet
- Demander haut la balle

Evolutions :

- Placer le coach avec SB sur le poste médian
- Attaquant vient enrouler sur la réception (vitesse rotation)
- Effacer en réception et enchaîner le tir



Situation 2 :

Contact, rebond.

Les 3 joueurs sont placés dans la zone restrictive

Coach avec balle en ligne de fond.

Ballon mis en jeu, situation à 1c2

Premier joueur à marquer 2 paniers

Consigne :

- Contact et tenue de balle
- Feinte

Situation 3 :

1c1 avec passeur au poste bas avec retard défensif

P1 avec ballon en poste 2. Coach décalé dans l'aile opposée

A placé côté faible au poste bas.

D simule défense sur écran porteur avec step out (2 appuis)

P passe à C sur le 2^{ème} appui

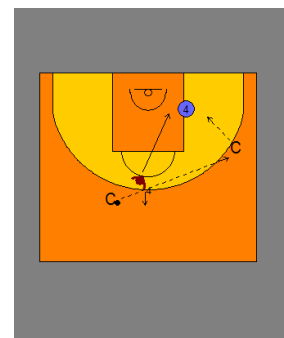
C passe A, D vient reprendre A

Consigne :

- 6'' pour jouer le 1c1
- A doit venir établir le contact sur D
- Prendre la place, utilisation des bras

Repères défensifs :

- Réception sous le bloc de zone = pousser ligne de fond
- Réception au dessus du bloc = pousser vers les LF



Situation 4 :

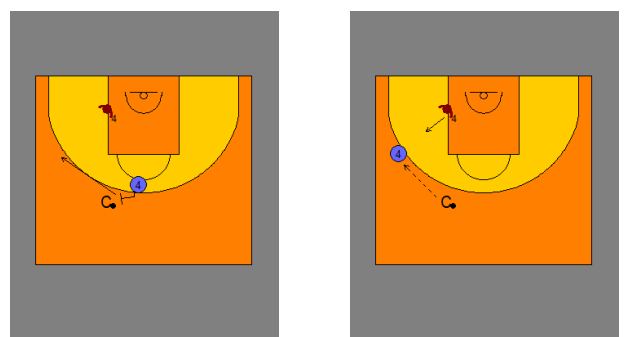
1c1 avec passeur en ouverture extérieur (pop) et retard défensif

A vient poser écran sur P et ouvre dans l'aile

D placé poste bas et bouge sur la passe.

Consigne :

- 6'' pour jouer le 1c1
- Remplacement des appuis (rentrer dans le tir)

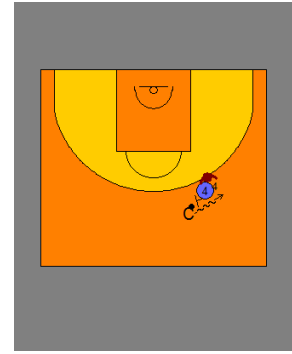


Situation 5 :

1c1 avec passeur en sortie d'écran porteur (pop out)
A pose écran au porteur qui s'écarte en dribble
D contrôle sur 1 à 2 dribble et reprend sur la passe

Consigne :

- 6'' pour jouer le 1c1
- S'écarter sur 1 ou 2 appuis mais rester côté balle



Joueur extérieurs

4 éléments présents

Situation 1

Continuité réception, départ, tir

2 spots de jeu + passeur

A1 passe P enchaîne démarquage aile et reçoit passe de A2

A2 rentre un appui dans la zone et ressort, reçoit la passe de P

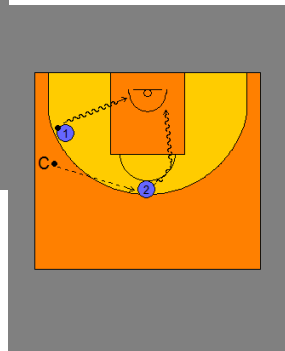
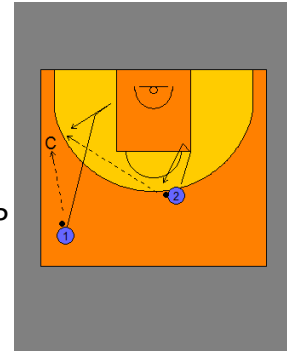
Contrat à 13 paniers marqués

Consigne :

- Tir au cercle
- Varier les formes de départs
- Instaurer travail de feintes avant départ

Evolution :

- Finition de type layback



Situation 2

Conserver le principe de 2 actions + passeur

P positionné en poste 2

A1 passe à P, descend vers cercle avant de remonter vers A2

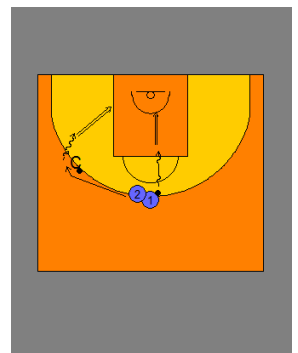
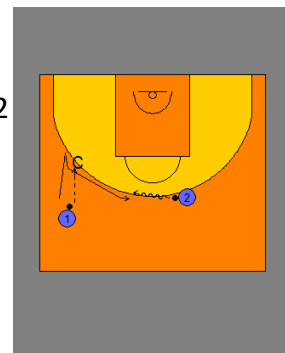
A1 récupère le ballon en sortie de main à main dans l'axe

A2 enchaîne pour récupérer le ballon dans les mains de P

Consigne :

- A1, tir forme flotteur dans l'axe
- A2, tir en reprise d'appuis dans l'aile

Inversion les formes de tir entre aile et axe



Situation 3

Adresse en réception après déplacement

Situation de travail en continuité

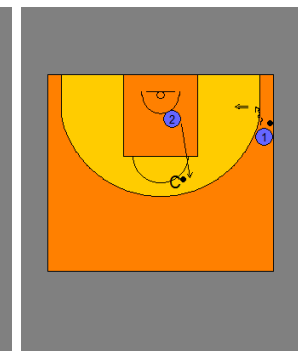
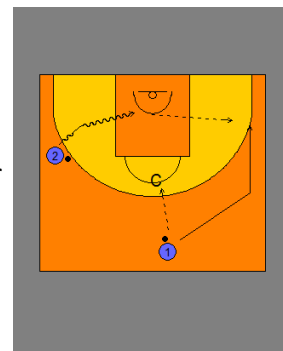
A1 passe à C dans l'axe et se décale dans l'aile

A2 attaque ligne de fond en dribble, fixe et passe à A1 pour tir

A2 enchaîne après sa passe pour récupérer le ballon du P

Consigne :

- A1 doit attendre attaque de 2 pour bouger
- Sortie de A2 dépend de l'action de A1



Situation 4

Adresse en réception, associer lecture dans le remplacement

A1 dans une aile passe à P, placé au poste

A2 dans l'aile opposée, attaque la ligne de fond

A2 fixe dans la zone et passe à A1 pour attaque-tir

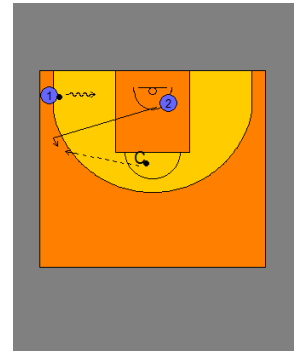
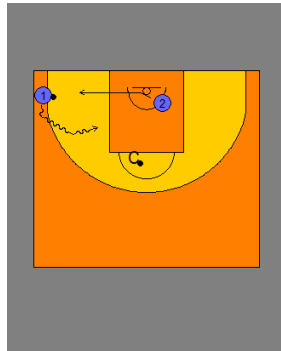
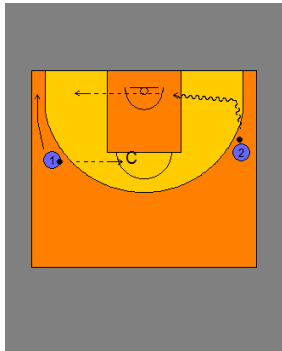
A2 sort à l'opposé de l'attaque de, A1 pour recevoir de P

Consigne :

- Attaque dans la réception ou tir
- Lecture dans le remplacement (prise d'info, réponse)

Evolution :

- A1 redonne à A2 puis sort à l'opposé pour recevoir de P



Situation 5

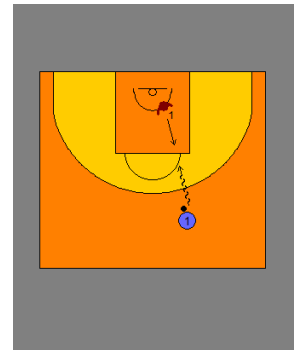
1c1 close out

D 1 appui de chaque côté de la ligne de non charge

A porteur attaque sur la sortie de D

Consigne :

- 6'' pour jouer le 1c1
- Lecture de l'action défensive



Situation 6

1c1 close out avec passeur

A placé dans l'aile, P dans l'axe, Coach pote bas opposé

P passe au coach, A descend corner, D rentre dans l'aide

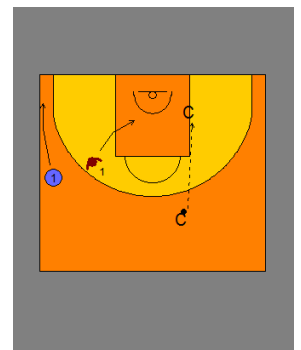
Coach avance vers le cercle, D doit venir fermer

Coach recule, D recule vers A

D touche le ballon avant de reprendre

Consigne :

- 6'' pour jouer le 1c1
- Lecture de l'action défensive



Situation 7

Concours de tir entre 2 équipes

1 ballon pour 2

Contrat et format de tir définis par le coach

