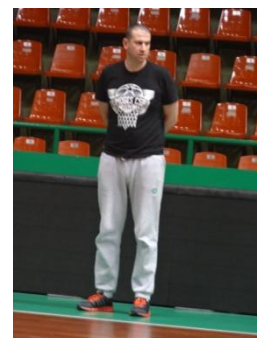


# Séance Espoir CSP LIMOGES

Beaublanc. 12 avril 2017

**Medhi MARY**

Responsable centre de formation  
Entraîneur équipe espoir



## Introduction

Séance avec 12 joueurs.

Chaque situation est programmée pour durée 15mn, gestion chronomètre.

L'évolution se fait des situations sans oppositions à un travail identique re contextualisé dans le 1c1 avec ou sans retard défensif.

## Situation 1 : Mise en train

Evolution tout terrain d'une ligne de fond à l'autre, 1 ballon par joueur

6 plots sur chaque longueur

Effectuer la même manipulation à chaque plot avant d'enchaîner un tir

### Manipulation :

- In/out
- In/out + crossover

### Consigne :

- Vitesse
- Crossover, passer le ballon sous le genou
- Aller chercher loin



## Situation 2

Evolution tout terrain d'une ligne de fond à l'autre, 1 ballon par joueur

Travailler dans la vitesse, manipulation libre + tir

### Consigne :

- Ralentir, feinter, accélérer
- Engager les épaules
- Ne pas être debout sur l'attaque



### **Situation 3**

1x1 dans le dribble

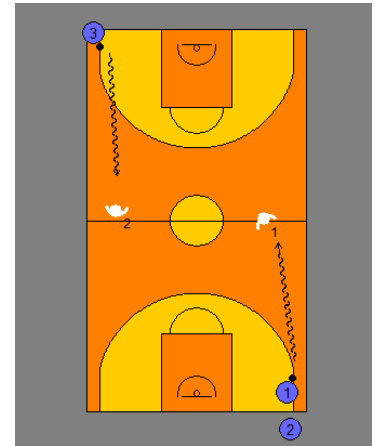
Attaquant départ en dribble ligne de fond

Défenseur en attente ligne médiane (départ sur le dribble de A)

A se replace dans la colonne de son défenseur

Consigne :

- Changer de rythme
- Ralentir, feinter, accélérer
- Gérer le contact
- Choix du tir adapté à la présence du défenseur



### **Situation 4**

Fondamentaux individuels. Travail de réception et départ

2 groupes de non porteurs placés en ligne de fond

Joueurs porteurs dans l'axe

Réception dans l'aile, attaquer le cercle, tirer

Prendre le rebond et changer de panier

Actions :

Réception curl

- Remonter dans la vitesse
- Cloche pied en réception

Crossover et départ ligne de fond

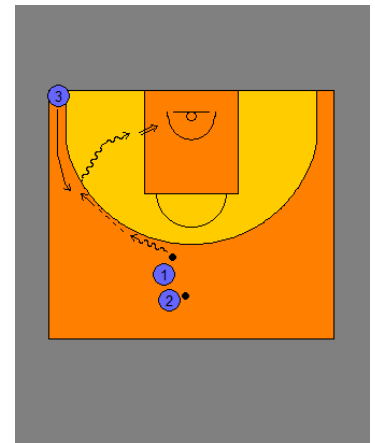
- Engager l'épaule

Réception-tir

- Libérer le pied tireur
- Orientation engagé ou effacé selon le cas

Feinte de tir et départ sur le dribble (espagnol)

- Attaquer l'axe puis stepback tir



### **Situation 5**

Evolution de la situation 4 dans le 1x1

Défenseur départ raquette (niveau box), ne pas fermer la passe

Rotation : P vers A vers D qui prend rebond et change panier

Premier joueur à 3 paniers

Consignes :

- Lecture du placement défensif sur réception
- Attaquer l'axe en priorité

Modifier le palcement de D (pieds dans demi cercle)

### **Situation 6**

Relance et gestion du surnombre.

2c1 en continuité : Défendre gain de balle et relancer

Attaquant non porteur en attente dans le corner

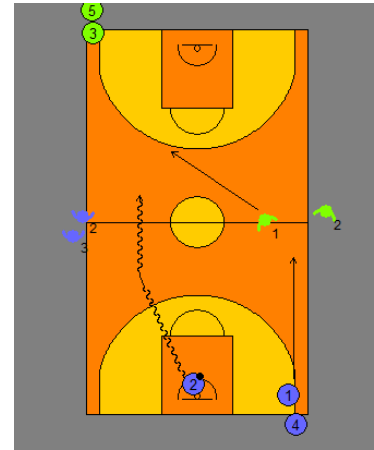
Défenseur en attente milieu de terrain

Première équipe à marquer 8 paniers. 3 séquences

#### **Consignes :**

- Traverser le terrain le plus vite possible
- Conserver le spacing entre les 2 joueurs
- Non porteur ne doit pas voler le départ

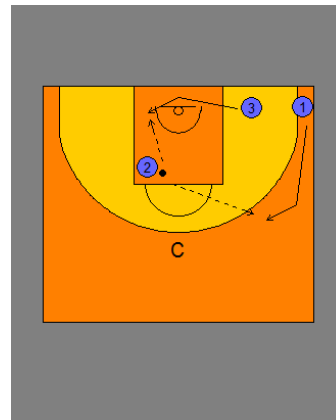
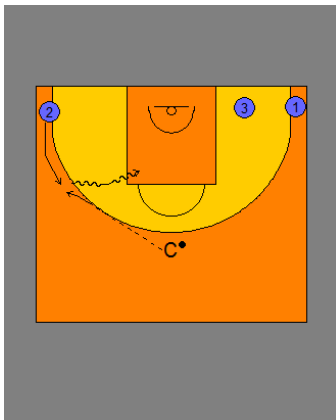
Evolution en avançant le joueur en attente au niveau des LF



### **Situation 7**

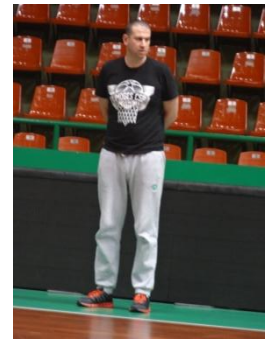
Fondamentaux collectifs. 3c3+P

Situation de remplacement des non porteurs sur attaque en dribble de l'ailier



# Entretien M MARY

Beaublanc, vendredi 14 avril 2017



Débat et questions autour de la formation des joueurs avec le responsable du centre de formation du CSP LIMOGES.

Constat sur le niveau moyen des joueurs :

- Qualités athlétiques supérieures
- Compétences « basket » (technico-tactiques) sont elles en baisse

Importance de la qualité de l'enseignement et conséquent de la formation des cadres, appelés à former les jeunes joueurs.

Aspects à renforcer dans le cursus de formation :

- Feedback positif (motivation intrasèque)
- Notion d'appartenance
- Enseignement des techniques fondamentales

Contenus de formation :

### ***Aspects offensifs***

- Aisance : Dribble de progression, in-out
- Tir en course : Lay up et le travail sur 1 appui
- Adresse au lancer franc
- Départ en dribble dans le mouvement (cloche pied, type espagnol)
- Passe : lire les situations (phase essentielle)
- Développer l'agressivité offensive : gérer le surnombre 2c1
- Développer les intentions de course et de jeu rapide

### ***Aspects défensifs***

Accentuer des intentions de pression

- Volonté d'aller toucher la balle dans les mains du porteur
- Prendre le risque d'aller gagner la balle
- Non porteur être très fort, très présent sur les lignes de passe