

COACH DATING



Thème : L'échauffement

19/09/2020

10h00 – 12h00

Séance animée par Marc Mercier

PLANNING DE LA MATINÉE

10h00 – 10h15

Introduction

Accueil des enfants et des éducateurs
Présentation

10h15 – 11h30

Temps de pratique

Ateliers de fondamentaux techniques

11h35 – 12h15

Tps d'échanges avec les éducateurs

CONTENUS TECHNIQUES ABORDÉS

Déroulé n°1

Motricité,
Tir en course
Dextérité

Déroulé n°2

Motricité,
Tir en course
Dextérité

Déroulé n°3

1c1 ¼ terrain
Dextérité

OBJECTIFS

OBJ 1

Optimiser ce temps pour continuer de développer les fondamentaux individuels chez l'enfant

OBJ 2

Apprendre à s'entraîner

OBJ 3

Développer l'autonomie

Tél : 05.62.71.69.50

Mail : secretariat@basketcd31.com

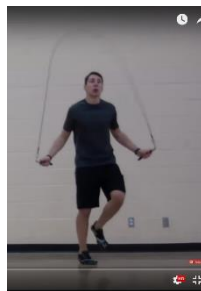
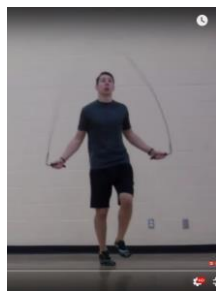
Siret : 350 195 251 00029 – APE 926 C

MAISON DU BASKET
36 AVENUE DE L'HERS
31500 TOULOUSE

MOTRICITÉ CORDE Á SAUTER

DÉROULEMENT :

- 2 minutes
- 1 corde à sauter par joueur



Préconisations pour les éducateurs :

- Varier les mouvements (balboa, saut latéral, avant/arrière)
- Yeux fermés (sur place)

OBJECTIFS :

- Renforcement muscles des pieds
- Recherche d'équilibre
- Coordination membres inf./supp

CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA

SITUATION : Les enfant doivent effectuer des sauts de corde. Ils réaliseront pendant 2min les mouvements suivants :

- Pied droit ↻ X4
- Pied gauche ↻ X4
- Simultané ↻ X4

REPÈRES TECHNIQUES :

- Aligner le cou, la tête et la colonne vertébrale
- Maintenir le ventre rentré (légère contraction des abdominaux)
- Les épaules sont basses
- Les coudes sont proches du corps et les avant-bras presque à 90° par rapport aux bras
- Dans la continuité de cette posture, les mains sont légèrement en avant du bassin
- Toujours maintenir une légère souplesse au niveau des genoux (sauf cas exceptionnels)
- Sauter sur la pointe des pieds

MOTRICITÉ ECHELLE DE RYTHME

DÉROULEMENT :

- 2 minutes
- 2 à 3 joueurs maximum par parcours

OBJECTIFS :

- Renforcement muscles des pieds
- Fréquence d'appuis
- Agilité/coordination



Préconisations pour les éducateurs :

- Varier les mouvements
- Augmenter la difficulté en faisant tourner un ballon autour de la taille.
- Avec 1 puis 2 ballons

CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA

SITUATION : Les enfant doivent effectuer des combinaisons d'appuis. Ils réaliseront sur 2min les mouvements ci-dessous :

- Quick Hop scotch ↻ X4
- Appuis latéral ↻ X4



Quick Hopscotch



Lateral Feet Drill

DEXTÉRITÉ STATIQUE

DÉROULEMENT :

- 2 minutes
- 1 ballon par joueur

OBJECTIFS :

- Dissociation
- Manipulation du ballon
- Aisance



Préconisations pour les éducateurs :

- Adapter puis réduire le nombre de rebond au sol sur les gestes techniques.
- Proposer d'autres gestes techniques (in and out, combo de dribble).
- Travailler avec une balle de tennis au lieu d'un 2^{ème} ballon.
- Travailler avec 2 ballons.

CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA SITUATION : Les enfants vont réaliser les gestes techniques suivants :

- Le 8 ↻ dribble entre les jambes des 2 côtés (2 à 3 rebonds max) ↻ X4
- Dans le dos (2 à 3 rebonds max) ↻ X4
- Combo de dribble (à définir) ↻ X4

POSTURE DE DÉPART :

- Appuis + largeur des épaules
- Ouvrir les genoux (augmenter l'écart entre les jambes)
- Descendre les fesses
- Garder le dos droit

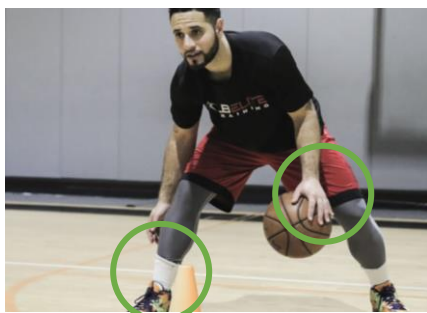
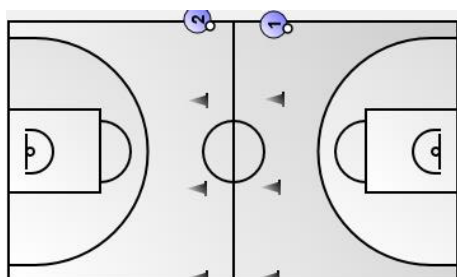
REPÈRES TECHNIQUES

- Main sur l'oreille du ballon + poussée du ballon avec le bout des doigts.
- Fléchissement (fessier) pour améliorer l'écart entre les 2 appuis et faire passer le ballon entre les jambes.
- Préparer la main opposé pour réceptionner le ballon.

DEXTERITÉ AVEC COURSE

DÉROULEMENT :

- 2 minutes
- 1 ballon par joueur
- 3 à 4 plots par parcours
- 2 à 3 joueurs maximum par parcours



Préconisations pour les éducateurs :

- Proposer d'autres gestes techniques (in and out, combo de dribble).
- Tipping pendant la réalisation du geste technique pour améliorer les changements de rythme.

OBJECTIFS : Être capable de manipuler le ballon dans un espace réduit dans sa course.

- Manipulation du ballon
- Prise d'information
- Travail de fréquence d'appuis

CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA

SITUATION : Les joueurs vont réaliser pendant leur parcours les gestes techniques suivants :

- Changement de direction ↻ X4
- Dribble entre les jambes ↻ X4
- Dribble dans le dos ↻ X4

POSTURE À ADOPTER :

- Ecart entre les appuis (équilibre)
- Ligne d'épaule face au jeu
- Garder le dos droit

CHANGEMENT DE DIRECTION :

- Main sur l'oreille du ballon + poussée du ballon avec le bout des doigts.
- Passage du ballon sous les genoux
- Impulsion des appuis

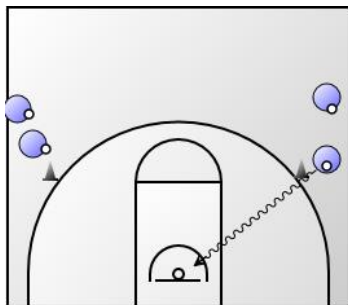
DRIBBLE ENTRE LES JAMBES :

- Main sur l'oreille du ballon + poussée du ballon avec le bout des doigts.
- Fléchissement (fessier) pour améliorer l'écart entre les 2 appuis et faire passer le ballon entre les jambes.
- Préparer la main opposé pour réceptionner le ballon.

TIR EN COURSE

DÉROULEMENT :

- 4 minutes
- 1 ballon par joueur
- 3 à 4 joueurs maximum par panier à gérer en fonction du nombre de panier dans le gymnase



Préconisations pour les éducateurs :

- Limiter le nombre de dribbles
- Varier les spots de départ (2^{ème} arrière, corner).
- Toucher le plot sur le départ en dribble pour obliger les joueurs à se baisser.
- Prendre le plot avec la main opposé sur le départ et le garder tt le long du trajet pour travailler sur des finitions à une main.

OBJECTIFS : Être capable de réaliser un TEC
Objectifs intermédiaires :

- TEC main forte
- TEC main faible

CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA

SITUATION : Atelier TEC les joueurs vont effectuer les gestes suivants :

- X4 TEC (lay-up) main droite
- X4 TEC (lay-up) main gauche
- X4 Reverse tir (push-up) main droite
- X4 Reverse tir (push-up) main gauche

Repères techniques :

POSTURE DE DÉPART :

Départ sur le dribble :

- Appuis largeur des épaules
- Descendre les fesses
- Garder le dos droit

DERNIER DRIBBLE

- Fort sur l'appui opposé à la main qui dribble.
- En dehors de la zone restrictive.
- Prise d'information pour trouver l'angle de tire (avec ou sans le panneau)

PROTECTION + POSITION DES MAINS

- Protéger le ballon au niveau de l'oreille du côté de la main qui tire (push-up)
- Protéger le ballon au-dessus de la poche du côté de la main qui tire (lay-up)

FINITION + TIR

- Envoyer les 2 appuis (membre inférieur)

Monter du genou de la main qui tire pour être équilibré au niveau du buste.

- Push-up main qui tire sur sous le ballon
- Lay-up (main qui tire avec la paume de la main face au visage).

1C1 ¼ TERRAIN

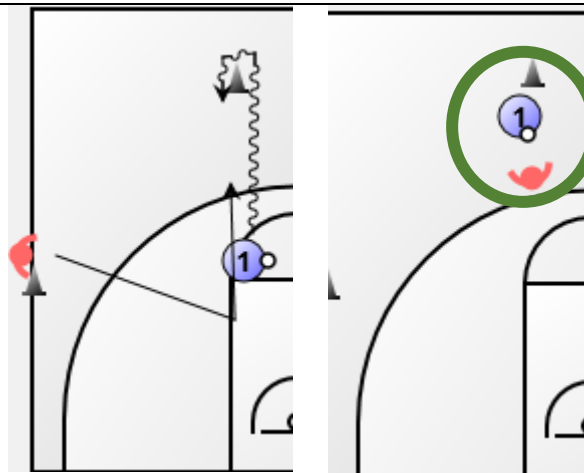
DÉROULEMENT :

- 3 minutes
 - 3 à 4 joueurs par ¼ de terrain
 - 1 ballon pour 3
 - Matériel : 2 plots par ¼ terrain
- 1 plot situé dans le prolongement du short corner à 3 pas de la ligne des 3pts ➔ attaquant
1 plot situé sur la ligne de touche prolongement des LF ➔ défenseur.

OBJECTIFS : Être capable de franchir les appuis du défenseur dans mon 1c1 tout en restant dans mon couloir de jeu direct.

Objectifs intermédiaires :

- Utilisation du dribble (vers l'avant)
- Exploitation du couloir de jeu.
- Lecture des appuis du défenseur
- Choix des finitions



CONSIGNES : Le départ est donné par l'attaquant (PB) qui doit faire le tour du plot puis jouer son 1c1. Pendant ce tps le défenseur doit mettre les 2 pieds dans la zone restrictive puis remonter au-dessus des 3pts avant de défendre sur le PB. L'attaquant effectuera un seul tir. Une fois le 1c1 terminé le défenseur devient attaquant et le joueur en attente situé sur la ligne de touche devient défenseur.

- Favoriser le jeu face au cercle
- Limiter l'utilisation du dribble (3 à 4 max)
- Favoriser les tirs dans la course

Préconisations pour les éducateurs :

- Réduire le nombre de dribble.
- Autoriser les tirs extérieurs.
- Autoriser les tirs à l'arrêt (power, tir avec feintes)
- Autoriser le jeu dos au panier.
- Autoriser plusieurs tentative de tir (agressivité au rebond).

REPÈRES TACTIQUES :

- Défenseur à les appuis qui sortent du prolongement du short corner ➔ attaque dans l'axe.
- Défense + proche de l'axe panier/panier ➔ attaque ligne de fond
- Défense qui encadre les appuis de l'attaquant ➔ prendre de la vitesse et tenter de traverser les appuis et ou changement de direction.

REPÈRES TECHNIQUES :

- Défenseur entre le PB et le panier ➔ euro step, flotteur
- Défenseur dans le dos ➔ lay-up
- Défenseur sur le côté ➔ contacté avec l'épaule + lay-up en protection, tir désaxé et ou power

1C1 ¼ TERRAIN

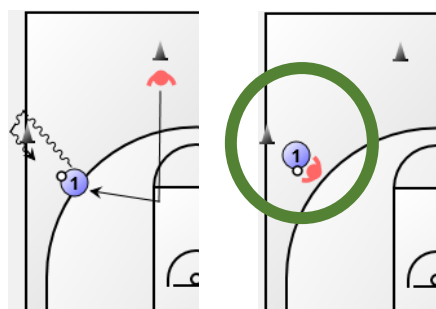
DÉROULEMENT :

- 3 minutes
 - 3 à 4 joueurs par ¼ de terrain
 - 1 ballon pour 3
 - Matériel : 2 plots par ¼ terrain
- 1 plots situé sur la ligne de touche dans le prolongement de la tête de la ligne des 3pts (attaquant)
- 1 plot situé dans le prolongement du short corner à 3 pas de la ligne des 3pts (défenseur).

OBJECTIFS : Être capable de franchir les appuis du défenseur dans mon 1c1 tout en restant dans mon couloir de jeu direct.

Objectifs intermédiaires :

- Utilisation du dribble (vers l'avant)
- Exploitation du couloir de jeu.
- Lecture des appuis du défenseur
- Choix des finitions



Préconisations pour les éducateurs :

- Réduire le nombre de dribble.
- Autoriser les tirs à l'arrêt (power, tir avec feintes).
- Autoriser les tirs extérieurs.
- Autoriser le jeu dos au panier.
- Autoriser plusieurs tentative de tir (agressivité au rebond).

CONSIGNES : Le départ est donné par l'attaquant (PB) qui doit faire le tour du plot et attaquer le panier. Pendant ce tps le défenseur doit mettre les 2 pieds dans la zone restrictive puis défendre au-dessus des 3pts. L'attaquant effectuera une seule tentative de tir. Une fois le 1c1 terminé le défenseur devient attaquant et le joueur en rotation devient défenseur.

- Favoriser le jeu face au cercle
- Limiter l'utilisation du dribble 3 à 4 max
- Favoriser les tirs dans la course

REPÈRES TECHNIQUES :

- Appuis du défenseur au-dessus des LF → attaque ligne de fond.
- Appuis du défenseur en dessous des LF → attaque dans l'axe.
- Défense qui encadre les appuis de l'attaquant → prendre de la vitesse et tenter de traverser les appuis et ou changement de direction.

REPÈRES TECHNIQUES :

- Défenseur entre le PB et le panier → euro step, flotteur
- Défenseur dans le dos → lay-up
- Défenseur sur le côté → contacté avec l'épaule + lay-up, power, lay-back.

