

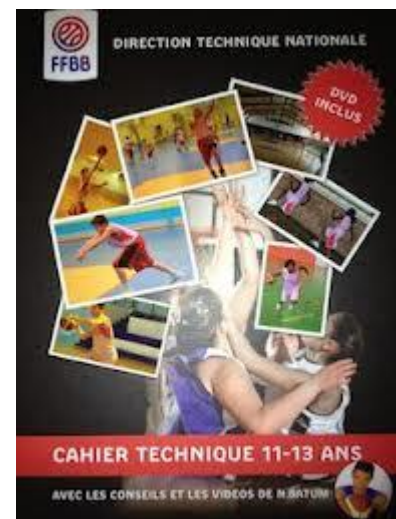
Travailler l'adresse en U13



Antoine LIGONIERE

CTS Haute Normandie

Document G LELARGE, CTF OISE. Juin 2013



Introduction

Former c'est faire des choix !

Choisir c'est renoncer...

Facteurs influant sur l'adresse

- Technique
- Tactique (sélection de tir)
- Physique
- Mental

Débuter par un centrage important sur les aspects techniques

Tir en course

- L'objectif premier sera d'aller vers le lay up
- Dans les apprentissages diminuer la gamme de tir en course :
 - ✓ *Tir crochet*
 - ✓ *Tir en puissance*
 - ✓ *Appuis décalés*
 - ✓ *1 appui*
- Intégrer la notion tactique
- Démarche pédagogique :
 - ✓ *1 contre 0*
 - ✓ *1 contre 0 avec vitesse ou différents angles*
 - ✓ *1 contre 1 retardé*
 - ✓ *2 contre 1*

Tir en course (situations)

Situation 1 Mise en train

Tir en course après dribble

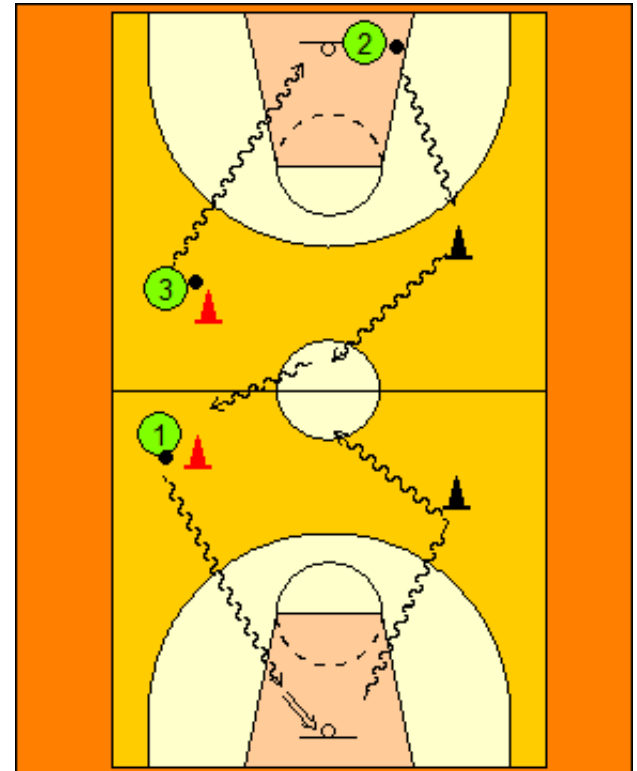
Après tir remonter en dribble vers le plot opposé puis effectuer dribble de recul vers le plot de départ du panier opposé

Consignes :

- Protection de balle
- 1 seul dribble dans l'espace à 2 pts
- Accélérer avant le dernier dribble

Évolution :

- Varier les manipulations en retour
- Crossover à 3pts et tir crochet



Tir en course (situations)

Situation 2 Gérer une opposition adaptée

2 joueurs, 1 ballon

Evolution en alternance sur les 2 côtés (G,D)

A 1 porteur orienté face au cercle

D1 orienté dos au cercle

Départ sur dribble de A

Consignes :

Pousser le ballon et prendre de la vitesse

Tenue et protection du ballon

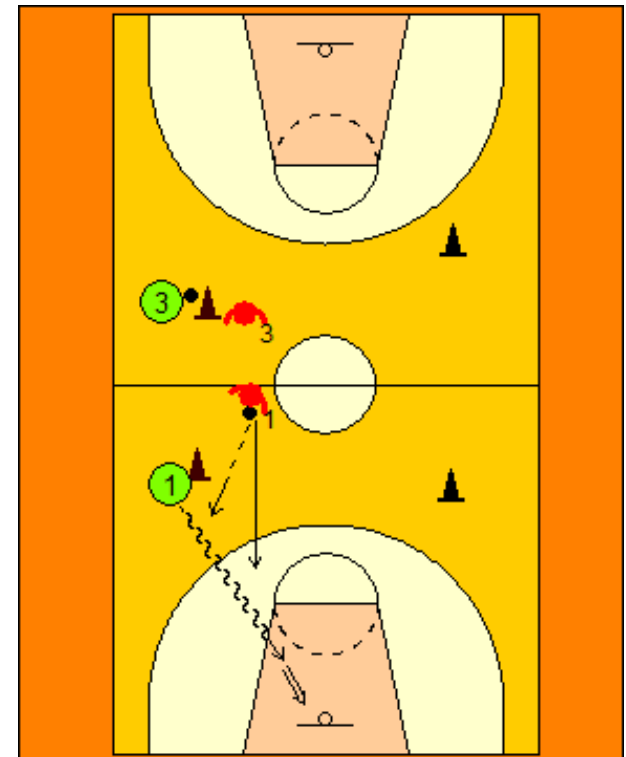
Gérer et anticiper le contact

Interdiction pour D de décoller les pieds

Evolution :

D placé ligne médiane avec le ballon

Passer à A puis aller défendre



Tir en appuis

Progression pédagogique mise en place :

- Gestuelle
- Coordination
- Tir en appuis
- Tir en mouvement (face, latéral, orientation) après passe ou après dribble

Développer la quantité de travail de tir :

- Sensibiliser les joueurs et entraîneurs au tir en incitant à travailler avant et/ou après l'entraînement
- Mise en place d'un créneau spécifique tir (90mn) ouvert aux jeunes joueurs quelque soit la catégorie

Tir en appuis. Gestuelle

Importance d'individualiser le travail dans ce domaine, nécessaire de prendre un temps d'observation.

Identifier les problèmes et les hiérarchiser et se centrer sur 1 ou 2 problèmes

Formes de travail

- Plateau main dessous
- ✓ Appuis stables
- ✓ Coude niveau épaule
- ✓ Extension complète du bras
- Renforcer musculairement (triceps) pour préparer l'armé en utilisant un MB de 1kg

Tir en appuis

Coordination

Reprendre la situation de plateau, demander :

- Flexion sur l'armé
- Extension sur la finition

Réception

- Rentrer sur le pied tireur dans l'attrapé

Déplacement

- Demander des passes à terre, meilleur repère
- Prise d'appel sur le rebond au sol