

Echauffement du C.E.C.

Auteur : François Sence

Source : <http://coachbob.free.fr>

Objectif prioritaire :

Appuis, pivoters et beaucoup de tirs (double pas, tir en suspension)

Objectif(s) secondaire(s) :

Travail du dribble, changement de rythmes. prises d'informations

Nombre de joueurs : + de 20

Matériel :

🏀 1 ballon par joueur, éventuellement des chasubles

🏀 4 plots, des paniers

Durée : 20 minutes

Temps de travail : 4 minutes par thème

Récupération entre les séries :

Pendant les explications

Situation de départ :

Les joueurs sont dans la zone délimitée par les plots, ils dribblent. Lorsqu'ils se retrouvent face à face, ils ont un travail à faire (ex: changement de direction, dribbles de protection, arrêt simultané / passe /départ en dribble). Au "top" de l'entraîneur, ils ont des consignes à respecter (ex: aller tirer en double pas, arrêt simultanée...), suite à ce "top", on peut demander différents aspects techniques (pied de pivot droit, gauche, pivoter en engager, effacer...).

Chaque intervention de l'entraîneur est ponctuée par un tir (suite à un 2^{ème} signal).

Consignes techniques et points clefs :

🏀 Pendant le dribble prendre des informations (lever la tête)

🏀 Arrêt jambes semi fléchies, pieds légèrement décalés, pieds à plat largeur d'épaules, tête droite. Arrêt avec saut rasant.

🏀 **Arrêt simultané** (1 temps), dès que l'un des pieds est levé, l'autre devient le pied de pivot

🏀 **Arrêt alternatif** (2 temps) le premier appui au sol est le pied de pivot

🏀 Le **pied de pivot** doit être maintenu au sol jusqu'à ce que la balle ait quitté la main du joueur (cas du départ dribble)

Variables :

🏀 Lorsque les joueurs se rencontrent, varier les types de dribbles (croisé, entre les jambes, de protection), d'arrêts (simultané, alternatif), de passes (1 à terre, 1 lobée, main droite, main gauche...)

🏀 Au 1^{er} "top", varier les arrêts, puis consignes (pied de pivot droit, gauche), varier pivoter, demander arrêt face à 1 cible variable (les chasubles verts tirent sur le panier où se trouve un chasuble vert ou les minimos tirent sur le panier où se trouve leur entraîneur...) pour obliger la prise d'information.

🏀 Faire des concours d'adresse, 1^{er} joueur ou 1^{ère} équipe à x points

🏀 1^{er} thème: double pas (5 à droite, 5 à gauche)

🏀 2^{ème} thème : travail des arrêts, puis tir sur paniers au choix (1^{er} jouer à 10 jump shoots)

🏀 3^{ème} thème : travail arrêt, orientation face à une cible définie, puis tir sur ce panier

🏀 4^e thème : travail arrêt, au top être tout de suite orienté vers le panier qui nous est attribué. (Contrat par équipes pour les thèmes 3 & 4)

Pour les thèmes 3 et 4, l'objectif est d'inciter le joueur à prendre des informations lors du dribble et des pivoters.