

Thème : Fondamentaux offensifs

Objectifs :

Appuis offensifs.

Consignes pédagogiques :

Deux colonnes de joueurs avec ballon (hormis un) dans les ailes au dessus de la ligne des 6,25m.

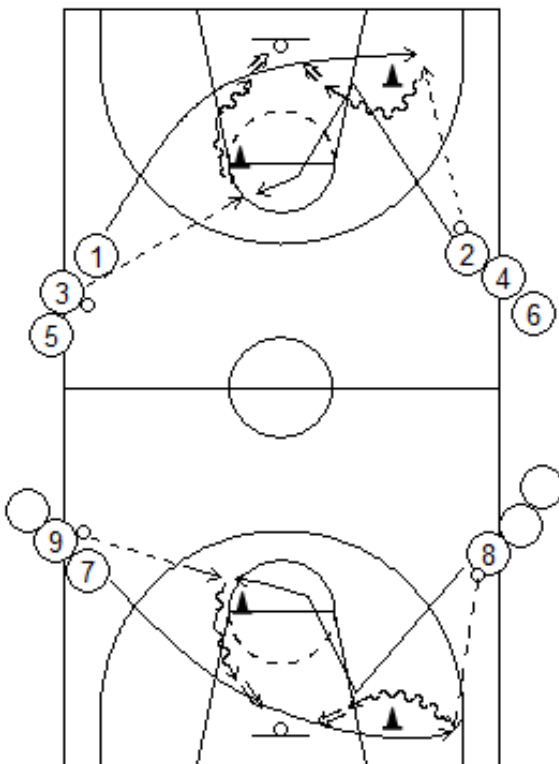
1 effectue une course vers l'angle 0° à l'opposé. Il reçoit alors la passe de 2. Il enchaîne donc une course vers le cercle pour finir avec un tir en course. Après sa passe, 2 simule un démarquage sur le poste médian, ressort au poste haut opposé, reçoit la passe de 3 et va réaliser un tir en course. Après le rebond, les joueurs réintègrent l'autre colonne.

Variantes : travail côté droit et gauche.

Départs directs/croisés, pivoté effacé / pivotés engagés.

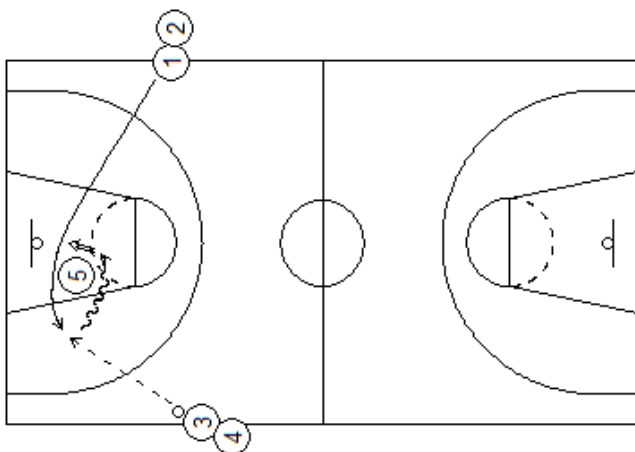
Consignes techniques :

- Jambes fléchies / équilibré sur les appuis
- Largeur des appuis identique aux épaules
- Orientation des appuis vers le cercle ou l'espace de jeu à exploiter
- Réception de balle sur pivoté engagé (pied intérieur/main extérieure)
- Réception de balle sur pivoté effacé (pied extérieur/main intérieure)



Evolutions :

Mise en place d'une opposition défensive.



Consignes :

- 5 est défenseur, selon un choix de défense déterminé par l'entraîneur (laxiste ou agressive), 1 devra donc adapter les pivotés
- Si défense agressive : pivoté effacé
- Si défense laxiste : pivoté engagé