

MINIMES

INITIATION A L'ORGANISATION COLLECTIVE

ATTAQUE

Tirs:

- Tir en suspension
- Lay-up (main en dessous)

Faire travailler les tirs avec pression défensive et dans des situations difficiles (*vitesse, répétitions*).

Dribbles:

- Perfectionnement des différents dribbles

Appuis:

- Jeu de jambes offensif :
démarquages, prise de place préférentielle ainsi qu'au rebond, claquettes.
- Aiguillage de face, en se retournant

Passes:

- Passes dans le dribble, à 2 mains, à 1 main
- Fondamentaux collectifs
- Notion de jeu sans ballon
- Organiser la contre-attaque avec des relais
- Passe et va
- Ecrans dans le dos du défenseur
- Back-door
- Organiser le rebond offensif pour prévoir le repli
- Jeu à 2 ou 3 - occupation d'espaces clés-

Travail sur spots (*passing game*)

DEFENSE

- Ecran de retard au rebond défensif
- Jeu de jambes défensif
- Aide sur pénétration
- Contester les déplacements des non porteurs
- Placement sur porteur, sur non porteur
- Homme à homme tout terrain et demi-terrain
- Perfectionner défense côté ballon et côté faible
- Défense spécifique sur joueur intérieur
- Défense sur joueur qui coupe
- Défense sur écran
- Défense sur passe et va
- Organiser le rebond défensif
- Rotation Défensive à 2, à 3

Homme à homme avec aide