

POUSSINS

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------|--|
| Fondamentaux Collectifs | Contre attaque | <p>Le joueur doit prendre conscience de l'espace à utiliser (couloir de CA) et tout le monde participe à la CA :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ S'écarter du porteur pour le non porteur ▪ Relais de passes ▪ Courir vers l'avant dans les couloirs ▪ Travail en surnombre (2c1, 3c2 ...) |
| | Attaque | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pas d'organisation spécifique. Simplyment renforcer ce qui a été vu en mini poussin, à savoir : ▪ Non porteur : s'écarter du porteur pour ne pas le gêner dans son 1c1 ▪ Porteur : ne pas hésiter à tirer lorsque l'on se retrouve seul (tir extérieur) ou partir en dribble pour dépasser son adversaire |
| | Défense | <p>Homme à homme tout terrain" avec tentative de "prise à deux" :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si je suis près du joueur qui dribble, je n'hésite pas à lâcher mon attaquant pour stopper le dribbleur et ainsi doubler avec mon coéquipier, ▪ Après une passe, je dois toujours revenir sous la balle. ▪ Etre capable de voir le porteur de balle et son attaquant |
| Fondamentaux individuels | Tirs | <p>Chaque séance (commencer à introduire un défenseur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Travail du tir en course : à gauche et à droite ▪ Tir après un arrêt : avec technique spécifique (écartement des appuis, la poussée, mouvement des bras...) ▪ Tir en sautant (proche du panier) après un rebond offensif. |
| | Dribble et dextérité | <p>Ce travail doit se faire aussi bien de la main droite que de la gauche. Il est souhaitable de solliciter le joueur à partir coté droit et coté gauche.</p> <p>Travailler le départ direct et le départ croisé. En plus du changement de mains pour dépasser son adversaire, parler du dribble de CA, d'attente et de pénétration.</p> |
| | Appuis | <p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arrêt 1 temps ▪ Arrêt 2 temps ▪ Attention au marcher sur le départ en dribble ▪ Le pied de pivot |
| | Divers | <p>Perfectionner les changements de rythme (lent/vite) dans le travail (démarquage, 1c1...).</p> |

- ☞ Jouer sous forme réduite, 2c2, 3c3, également 5c5.
- ☞ Sensibiliser le joueur sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- ☞ Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer.
- ☞ Il faut être exigeant sur la tenue sportive et sur le respect des horaires.
- ☞ Respect de l'arbitre, de l'adversaire et des partenaires.
- ☞ L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé sous forme ludique et compétition avec ballon.