



Rassemblement des entraîneurs Benjamins Benjamines

12 octobre 2008 (Thaon les Vosges)



Commission
Technique

Gestion d'un entraînement

1 à 2 séances par semaine. Durée : 1H30 pour chaque séance.

1. QUELQUES CONSEILS.

- Commencer la séance à l'heure. Pour cela, convoquer les joueurs 10 minutes avant le début de l'entraînement pour que celui-ci débute à l'heure prévue.

10 minutes de perdues par semaine = 1 séance en moins tous les deux mois = 1 mois de travail en moins par saison...

Avec 1 ou 2 entraînements par semaine il faut maximaliser le temps de travail. Prohiber les tours de terrain sans balle, les files d'attente avant un tir etc.

- Préparer ses séances, prévoir son matériel etc.
- Avant le début de l'entraînement proprement dit : rassembler les joueurs, revenir sur le dernier match (plateau ou entraînement...).
- A la fin de la séance : regrouper les enfants, revenir rapidement sur la séance, rappeler les heures de rendez-vous pour le week-end etc., faire ranger le matériel.

2. PROPOSITION DE TRAME D'UNE SEANCE

1 heure de travail technique (exercices / concours / oppositions...) + 1/2 heure de matchs.

A. Le travail technique. (60 minutes)

Les différents thèmes à aborder à chaque séance.

Tirs :

- Tirs en course :
 - o Lay up à droite.
 - o Lay up à gauche.
 - o Power shoot.
- Tirs mi distance :
 - o Gestuelle de tir.
 - o Equilibre au niveau des appuis.

Dribbles :

- Manipulation de balle / dextérité / dissociation des membres (dribbler sans regarder le ballon...)
- Changements de mains :
 - o Dans le dos.
 - o En reverse.
 - o En cross.
 - o Entre les jambes.

Passes :

- Technique de passes à une main / à deux mains.
- Relations de passes à 2 joueurs. (Sur un démarquage / sur le jeu rapide / avec pression défensive).

Jeu rapide / Contre attaque :

- 2 contre 1.
- Utilisation des couloirs.
- Passes vers l'avant.
- Fixation du défenseur.
- Fin de la contre-attaque (tirs en course).

Défense :

- Défense sur porteur de balle :
 - o Pression / orientation.
 - o Encadrement des appuis de l'attaquant.
 - o Les différentes courses.

1 contre 1 :

Travailler les tirs en course, les changements de mains, la défense... sur des situations de 1 contre 1, d'agressivité offensive.

B. Les matchs. (30 minutes)

Jouer tout terrain.

Jouer des petits matchs en 6 – 8 – 10 points ou / et de 3 – 4 minutes.

Obliger les joueurs à RELANCER le jeu rapidement une fois que la balle est récupérée.

→ Course rapide → Passes vers l'avant → Agressivité du porteur de balle

Pour apporter du dynamisme et, selon les thèmes abordés ou que vous voulez privilégier, vous pouvez :

- Valoriser les joueurs qui marquent des paniers en jouant sur les 1 contre 1, bonifier ces paniers.
- Valoriser les joueurs qui font des bonnes passes, ou qui ont cette bonne intention sur le jeu rapide, bonifier ces actions.
- Bonifier les balles gagnées.

**Ne pas laisser jouer s'il n'y a pas de rythme. Amener les corrections nécessaires.
Développer l'aspect compétitif. Encouragez, félicitez...etc.**

3. EXEMPLE D'ORGANISATION D'UNE SEANCE.

Echauffement : (10/15 minutes).

Les tirs en course après dribbles :

- Lay up à droite et à gauche.
- Power shoot à droite et à gauche.

5 à 6 ateliers de travail technique : (1/2 heure en 5 à 6 minutes par passage).

- Gestuelle de tir (finition).
- Gestuelle de tir (poussée + appuis).
- 1 contre 1 avec défenseur en retard (agressivité, tirs en course).
- 1 contre 1 avec défenseur placé (agressivité, défense).
- Gestuelle de passes.
- Changement de main (Cross).

Jeu rapide : (10/15 minutes)

- situation de 2 contre 1 sur tout le terrain.

Matches : (30 minutes).