

# Perfectionnement individuel

Kenny GRANT

Assistant, ANTIBES SHARKS (Jeep ELITE)

Assistant équipe nationale de Suède

Soirée technique ETO. Noailles 2018



## Avant propos

Pour débiter son intervention a souhaité préciser qu'il allait orienter les situations de ce soir dans la continuité de la première intervention, afin de démontrer comment perfectionner les besoins individuels en lien avec les attentes collectives.

## Points clés

- Renforcer le travail et les compétences techniques est quelque chose d'essentiel dans l'évolution du joueur
- Importance de la notion de détail. Volonté de simplifier le jeu mais avec beaucoup d'exigences.
- Relier le travail individuel aux situations de jeu rencontrées et vécues par le joueur

## Mise en train

Instauration d'une routine d'une dizaine de minutes.

Matériel : échelle de rythme, plot, un ballon par joueur

Positionner l'échelle dans l'axe du cercle au-delà de la ligne à 3 points puis installer un plot au niveau de la ligne à 3pts.

Chaque joueur traverse l'échelle en dribble. Principe un appui de chaque côté de l'échelle, effectuer une manipulation dans chaque case, puis idem devant le plot et enchaîner le tir.

- S1 : In/out
- S2 : In/out et crossover
- S3 : S2 + entre les jambes (avant vers arrière)
- S4 : S3 + changement dans le dos

Alternier les situations avec passage sur l'échelle avec un dribble fort entre les jambes (décontracter le dos)



## Utilisation main à main (hand off)

### Repères techniques

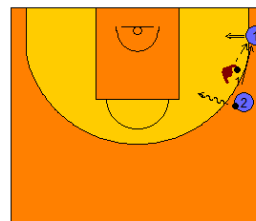
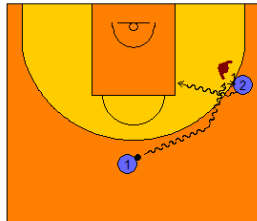
Joueur déclenchant le Màm : viser l'épaule du défenseur dans le déplacement

Joueur exploitant le Màm : se projeter sur attaque en dribble (descendre sur ses appuis)

### Situation 1

J1 va en dribble vers J2 (placer C) en situation de défenseur passif

J2 attaque en dribble finition tir axe (main gauche) puis reverse lay up (main droite)



### Situation 2

Ajouter la difficulté de manière progressive dans le travail demandé

Dans ce cas ajouter un second ballon tenu par C.

Ce ballon est destiné à J1 qui glisse dans le corner après avoir donné à J2 pour recevoir le second ballon et tirer

### Situation 3

Capacité à enchaîner 2 actions pour un attaquant.

Utiliser le principe de 2 tirs et d'un contrat pour « motiver » les joueurs

Cela permet de travailler sur la transition mentale, physique et technique

J1 effectue une attaque en dribble avec tir en sortie de dribble dans l'axe, puis remonte sur coach pour prendre le ballon (Màm) et enchaîner un lay up.

Contrat : 2/2 = 1pt, 1/2 = 0pt, 0/2 = -1pt

Challenge à 5 points parmi les joueurs

## Utilisation de l'écran porteur

Conserver le principe de travail décliné avec le Màm

Reprise des situations d'échauffement pour attaquer l'écran et tirer

Variation sur les finitions :

- Stop tir ou tir en course
- Changement de main sur premier dribble
- Dribble de fixation (se redresser) puis long dribble d'attaque et flotteur
- Eurostep

Evolution avec second ballon destiné au joueur écran

## Conclusion

- Augmenter le temps de répétition
- Précision des consignes et des attentes
- Recherche de l'efficacité