

# LES FORMES DE TRAVAIL (mémo)

## 1 - LES VAGUES :

- a) Retour sur les côtés, (sans opposition)
- b) En aller - Retour, (sans opposition)

Fondamentaux individuels •\* Dribbles, appuis, tirs, passes, etc...

Fondamentaux collectifs •\* Contre-Attaque, pré-tactique offensif.

## 2 - LES COLONNES :

Fondamentaux individuels •\*• Dribbles, appuis, tirs, passes, etc...

Fondamentaux collectifs •\*• Contre-Attaque, pré-tactique offensif.

## 3 - LES LIGNES DU GYMNASES :

Fondamentaux individuels -> Dribbles, appuis, courses, etc...

## 4 - LE TERRAIN :

- a) La largeur
- b) 1/2 terrain en largeur
- c) 1/2 terrain en longueur
  - . retour sur les côtés.
  - . retour sur l'autre demi-terrain.
  - . en aller-retour.
- d) En diagonale
- e) 1/4 de terrain.
- f) Terrain divisé en zones.
- g) Terrain + paniers des côtés, (plusieurs paniers d'attaque) avec des joueurs assurant des relais, (à l'extérieur du terrain)

## 5 - ATELIERS :

Fondamentaux individuels.

Fondamentaux collectifs.

## 6 - LES TOURNANTES :

- a) à 3 équipes.
- b) à 4 équipes.
- c) « avants-arrières ».

## 7 - LES TOURNOIS :

- a) au temps.
- b) au nombre de paniers.
- c) maîtriser la formule (4,5,6,7,8,9 et 10 équipes)

## 8 - LES FORMES JOUEES :

On peut jouer sur:

- Effectif ; réduit, surnombre offensif ou défensif.
- temps.
- nombre de dribbles.
- bonus (pour certains paniers.) Etc...

## 9 - CIRCUITS :