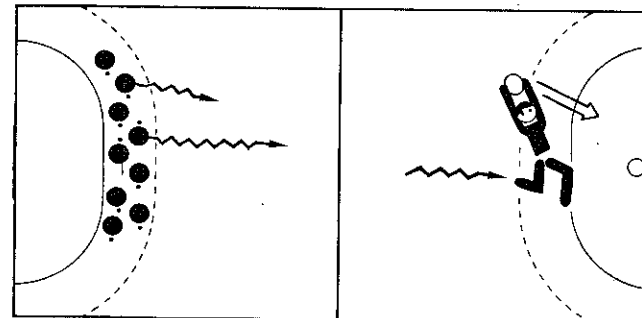


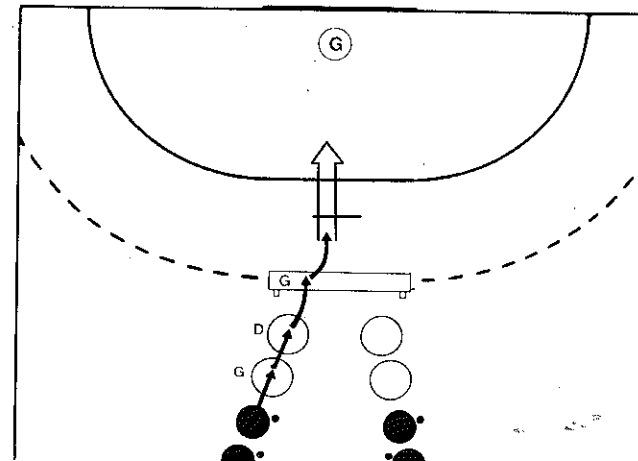
## UNE SEANCE DE DEMONSTRATION D'EXERCICES POUR UNE EQUIPE DE JEUNES FEMININES

Cette séance de démonstration a été présentée à TROGIR par Vinco KANDIJA avec un groupe d'une quinzaine de jeunes féminines (Minimes-Cadettes).

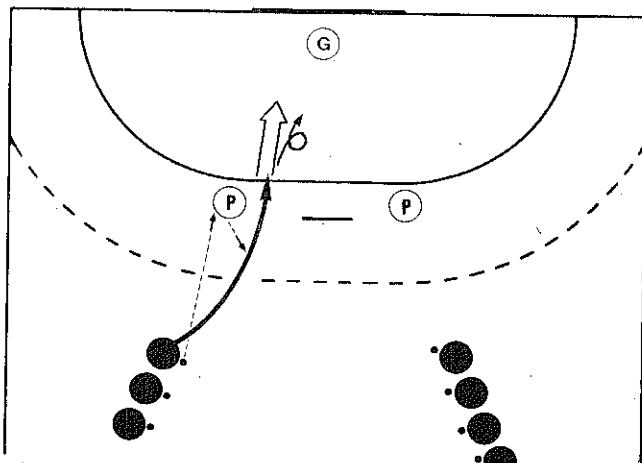
Ces joueuses, d'une habileté gestuelle très affinée, commettent un minimum d'erreurs dans toutes les situations proposées; il apparaît donc que les exercices sont parfaitement connus et qu'à aucun moment le groupe n'est en situation d'étude, ou de découverte. Il en découle que l'intensité est toujours relativement élevée.



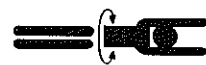
**1** Une balle chacune entre les 6 et 9 mètres. Traverser le terrain en dribble, tir en suspension à deux mains.



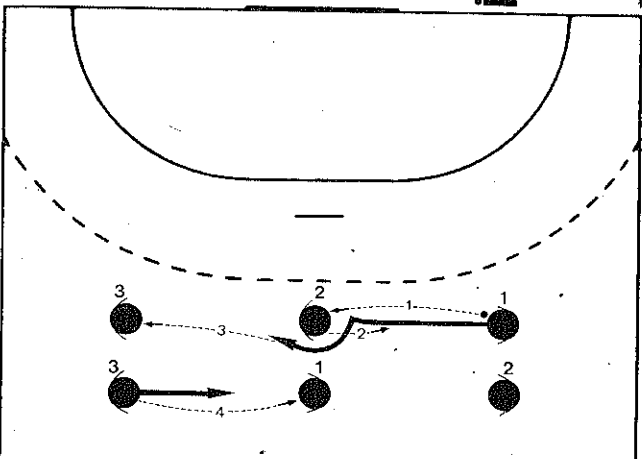
**2** Deux cerceaux, un banc. Départ arrêté, un appui dans chaque cerceau, le troisième appui sur le banc; impulsion, tir à deux mains en suspension.



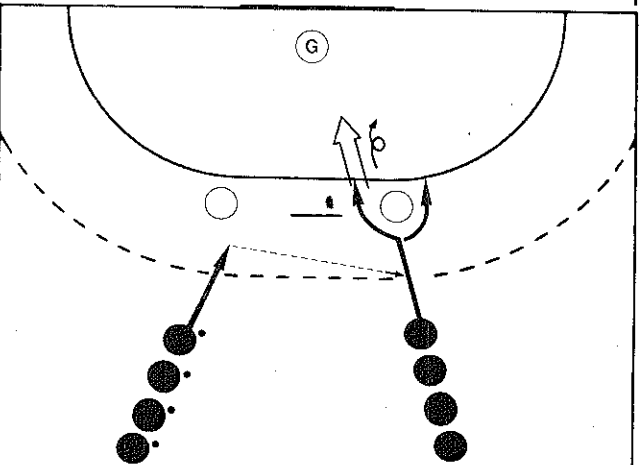
**3** Allongée sur le sol rouler sur soi (vrille).  
 • Chute et roulade (judo)  
 • Tomber en appui facial, lever un bras, rouler.



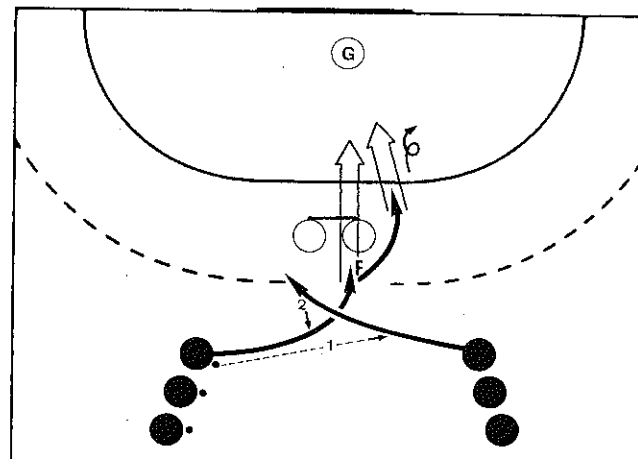
**4** Passe et va, tir en suspension, chute, roulade enchaînée.



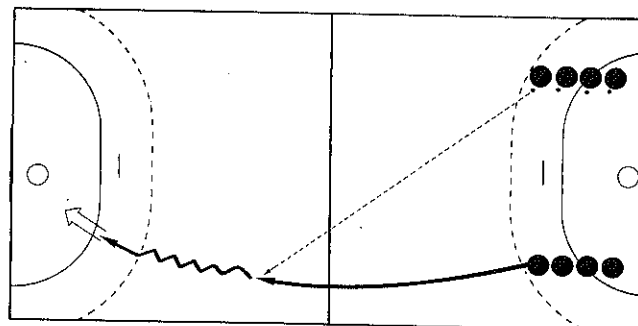
**5** Une balle pour trois, balle à l'extérieur, un contre un.  
 Joueuse 1 passe à 2, s'engage, reçoit, débordé et passe en suspension à 3.  
 Rotation : 1 prend la place de 2, 2 celle de 1 puis enchaînement avec 3.  
 Variables : feintes diverses.



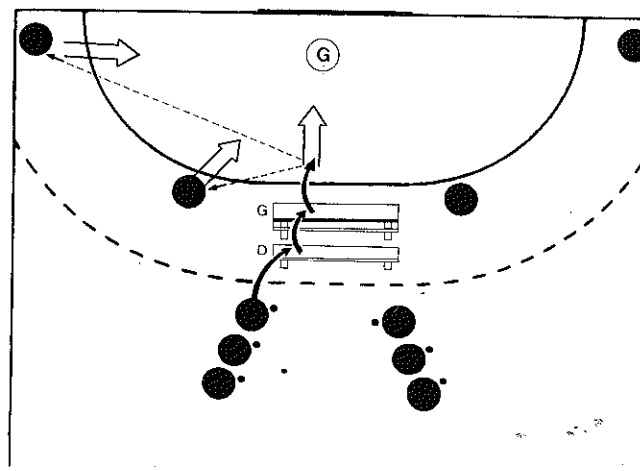
**6** Deux défenseurs, deux colonnes d'attaquants, tous les joueurs d'une colonne balle en main.  
 Le porteur s'engage, transmet au non porteur engagé : réception, débordement, tir et chute avec roulade.  
 Changer de côté.



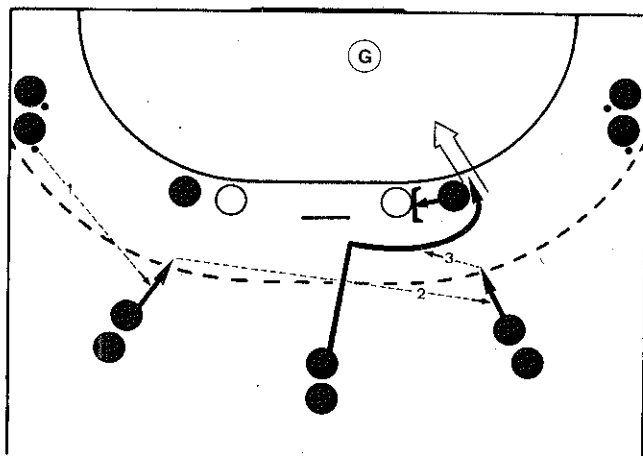
**7** Deux défenseurs serrés à 7 m., deux colonnes d'attaquants, une balle pour deux. Le non porteur engage une course oblique et vers le but, reçoit puis rend la balle à son partenaire qui a croisé derrière : tir au dessus des défenseurs ou feinte de tir, débordement, tir et chute-roulade.  
 Travail des 2 côtés.



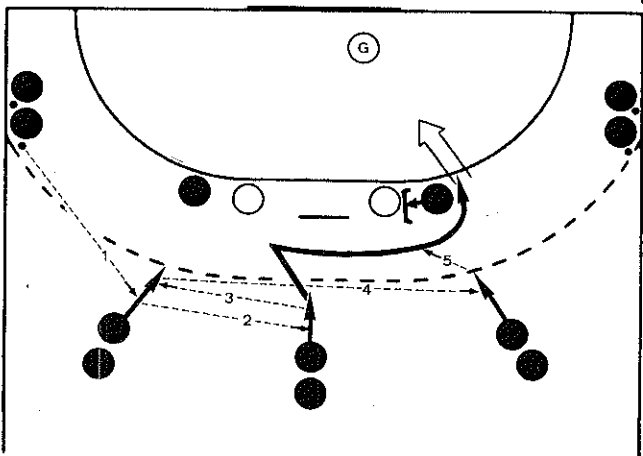
**8** Une balle pour deux, passe longue, dribble et tir à 6 mètres.  
 Le passeur rejoint l'autre côté, changement de rôles  
 Inverser les positions de départ.  
 Travail intensif.



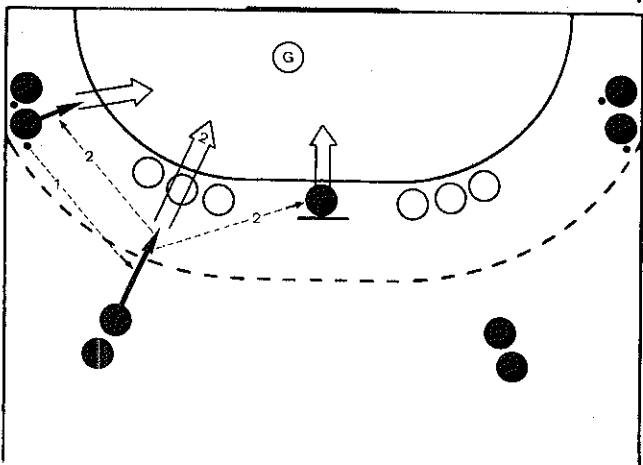
**9** Un banc à 8 m., deux bancs superposés (ou un banc plus haut) à 7 m.  
 Elan, un appui sur chaque banc, suspension :  
 • tir ou bien  
 • feinte de tir et passe à un pivot, ou bien  
 • feinte de tir et passe à un ailier.



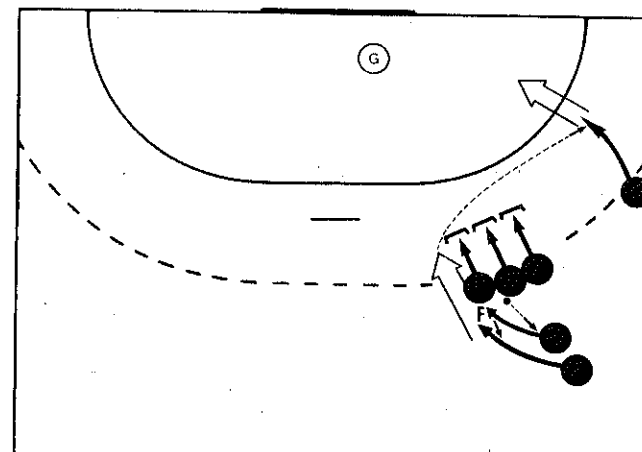
**16** Même dispositif :  
Balle à l'AL, passe à l'AR du même côté qui sert l'AR opposé, celui-ci renverse en remettant au DC qui va au tir en profitant du blocage.  
Travail des 2 côtés.



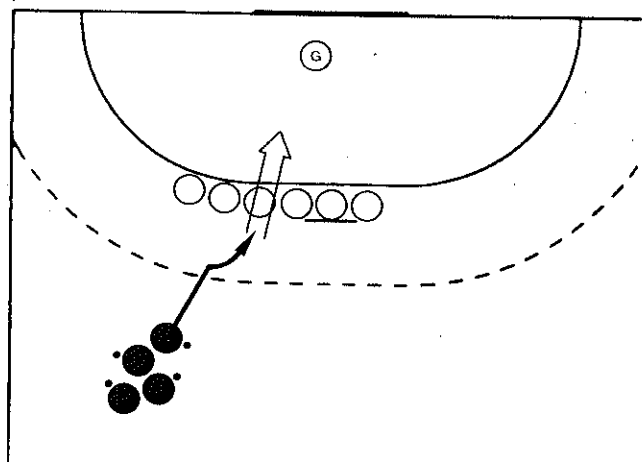
**17** Même dispositif :  
Balle à l'AL, passe à AR du même côté, passe au DC, celui-ci renverse en donnant au même AR, feinte un engagement côté balle et suit le ballon qui est transmis à l'AR opposé, passe au DC qui profite du blocage et tir.  
Travail des deux côtés.



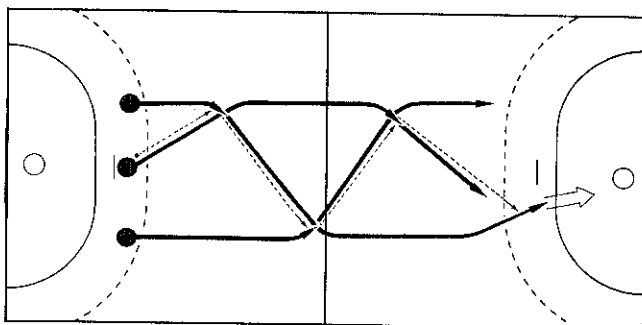
**18** AL passe à AR du même côté qui, soit :  
• tire au dessus des 3 défenseurs, soit  
• remet à l'AL qui tire soit  
• passe au PVT qui tire.  
Travail du même côté.



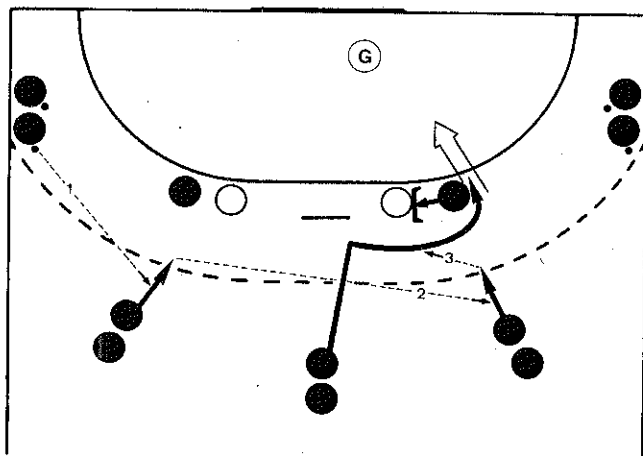
**19** 3 joueurs en écran :  
1 feinte le tir en suspension et passe à 2 qui tire



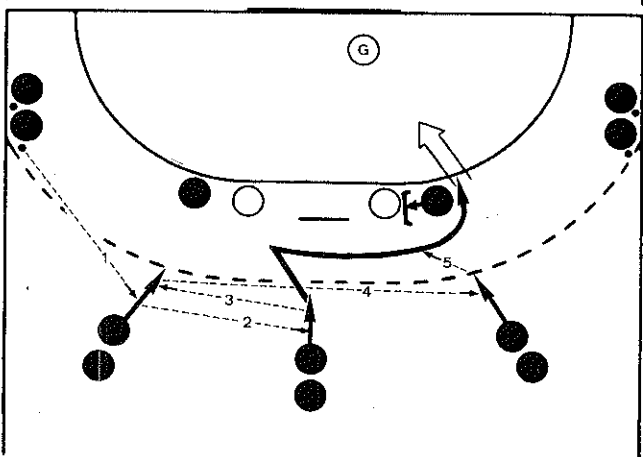
**20** Travail du contre :  
6 défenseurs alignés au 6 m. Le tireur tente de surpasser le «mur» par un tir en suspension.



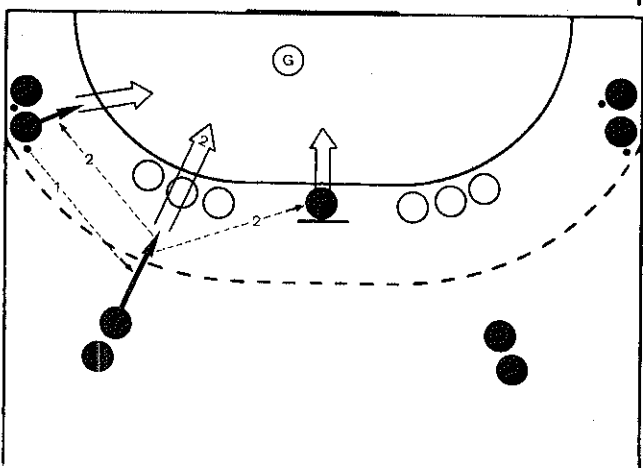
**21** Contre attaque en courses croisées à 3 joueurs (criss-cross).



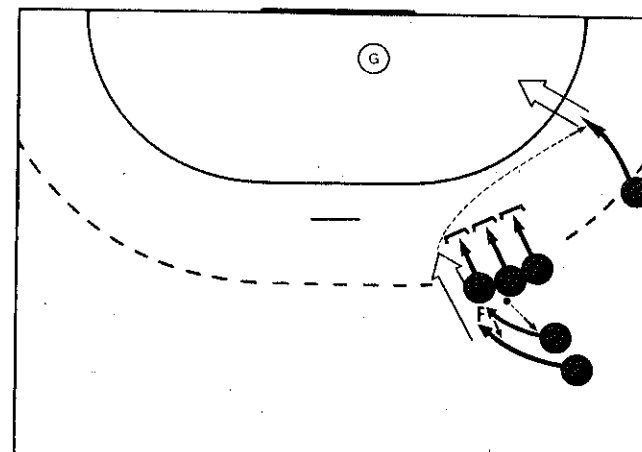
**16** Même dispositif :  
Balle à l'AL, passe à l'AR du même côté qui sert l'AR opposé, celui-ci renverse en remettant au DC qui va au tir en profitant du blocage.  
Travail des 2 côtés.



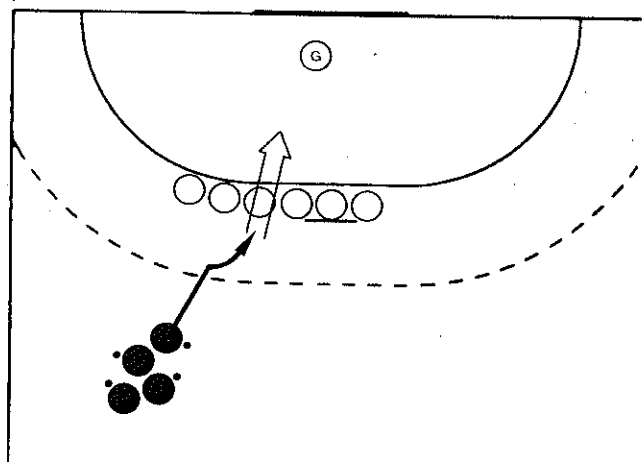
**17** Même dispositif :  
Balle à l'AL, passe à AR du même côté, passe au DC, celui-ci renverse en donnant au même AR, feinte un engagement côté balle et suit le ballon qui est transmis à l'AR opposé, passe au DC qui profite du blocage et tir.  
Travail des deux côtés.



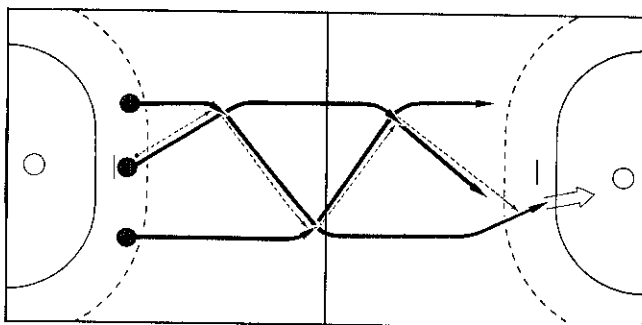
**18** AL passe à AR du même côté qui, soit :  
• tire au dessus des 3 défenseurs, soit  
• remet à l'AL qui tire soit  
• passe au PVT qui tire.  
Travail du même côté.



**19** 3 joueurs en écran :  
1 feinte le tir en suspension et passe à 2 qui tire



**20** Travail du contre :  
6 défenseurs alignés au 6 m. Le tireur tente de surpasser le «mur» par un tir en suspension.



**21** Contre attaque en courses croisées à 3 joueurs (criss-cross).