



THEME 3

1 CONTRE 1

ORGANISATION D'UN TRAVAIL PAR ATELIERS

PAR NIVEAU DE JEU

Exemple : Niveau 1

Niveau 2

La définition du nombre de niveau est fonction de l'hétérogénéité du groupe (critères de savoir-faire, taille ...)

Il est souhaitable de ne pas dépasser 3 niveaux.

PAR POSTE DE JEU

ATELIER N°1

ATELIER N°2

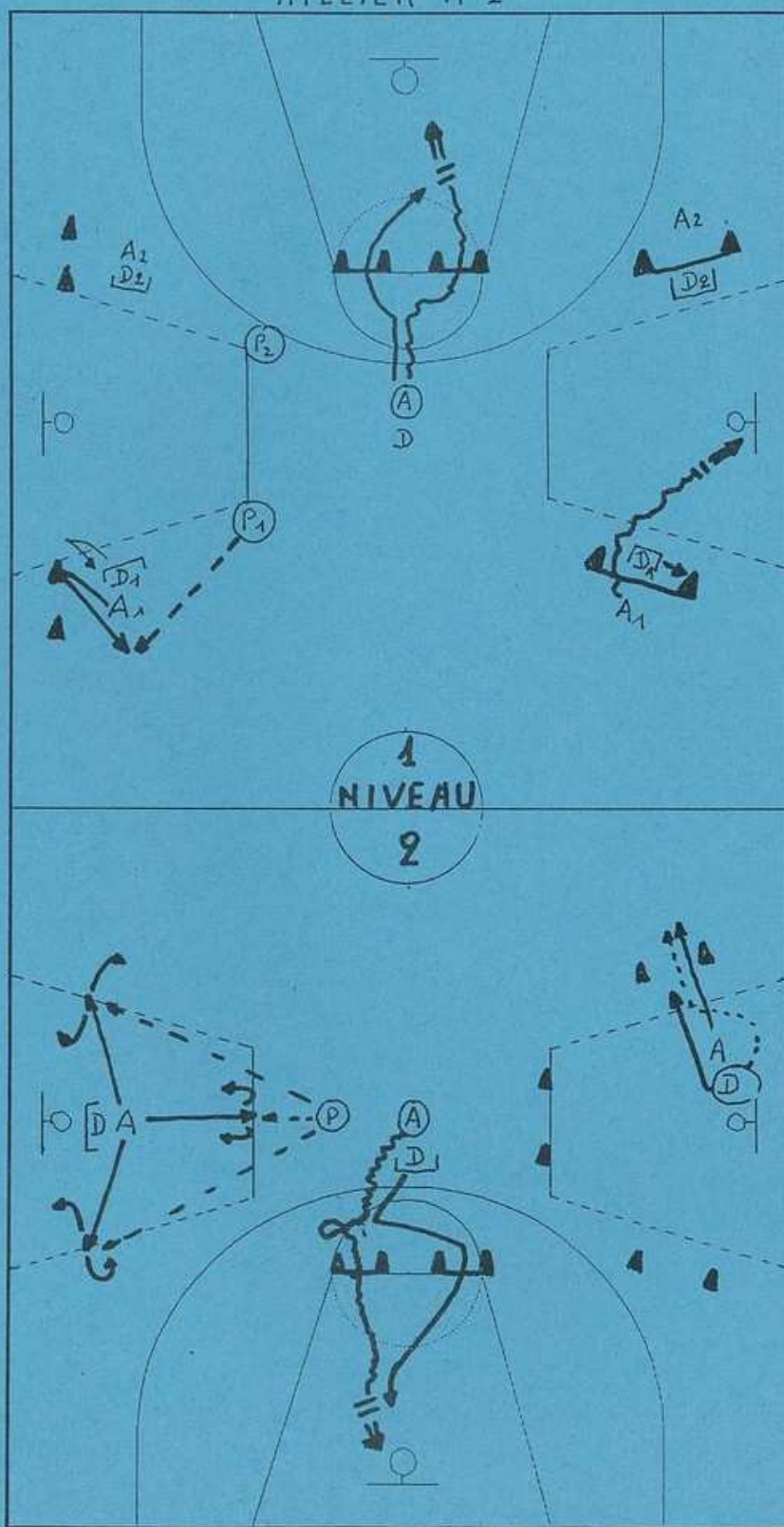
ATELIER N°3

1
NIVEAU
2

ATELIER N°6

ATELIER N°5

ATELIER N°4



1 CONTRE 1 PAR NIVEAU

| NIVEAU 1 | Moins fort | NIVEAU 2 | Plus fort |
|---|--|----------|-----------|
| <p>ATELIER N°1 :</p> <p>A part en dribble et passe par la porte de son choix.</p> <p>D choisit la porte laissée libre par A et cherche à toucher A le timing de départ de D est déterminé en fonction du niveau de A</p> <p>Rotation</p> <p>A gagnant reste A A perdant devient D (gagnant = panier marqué sans le touché)</p> | <p>ATELIER N°4 :</p> <p>A part en dribble et passe par la porte de son choix.</p> <p>D prend la porte laissée libre et vient défendre sur A.</p> <p>Mais A a un nombre de dribble limité (en fonction de son niveau) ce qui permet à D de défendre avant la porte et/ou après la porte.</p> <p>Rotation</p> <p>A gagnant reste A A perdant devient D (gagnant = panier marqué ou faute de D)</p> | | |
| <p>ATELIER N°2 :</p> <p>A1 se démarque en touchant les plots 1 ou 2.</p> <p>D1 touche le même plot APRES A1 et défend.</p> <p>P1 passe à A1 dès qu'il y a appel de balle.</p> <p>A1 reçoit la balle et part au panier.</p> <p>Rotation</p> <p>A gagnant reste A A perdant devient D (gagnant = panier marqué ou faute de D)</p> <p>Faire changer de côté.</p> | <p>ATELIER N°5 :</p> <p>D lance la balle au dessus de A pour qu'elle rebondisse avant les plots.</p> <p>A court pour attraper le ballon avant le deuxième rebond au sol.</p> <p>A s'arrête, pivote et joue 1 X 1.</p> <p>D défend sur A.</p> <p>Rotation</p> <p>A gagnant reste A A perdant devient D (gagnant = panier marqué ou faute de D)</p> <p>Faire changer les places.</p> | | |
| <p>ATELIER N°3 :</p> <p>D1 donne la balle à A1 et va toucher le plot (à gauche ou à droite) – Distance entre les plots en fonction du niveau de A1. A1 part en dribble du côté laissé libre par D1. Limiter le nombre de dribble.</p> <p>Rotation</p> <p>A gagnant reste A A perdant devient D</p> <p>Faire changer de côté.</p> | <p>ATELIER N°6 :</p> <p>A dos au panier appelle la balle d'un côté ou de l'autre ou au poste haut.</p> <p>Dès réception de passe de P : A pivote et joue 1 contre 1. (2 dribbles maximum).</p> <p>D suit A et défend sur A quand il a reçu le ballon...</p> <p>Rotation</p> <p>A gagnant D reste D A gagnant va en P qui devient A</p> | | |

ROTATIONS 1, 2, 3

ROTATIONS 4, 5, 6



THEME 3

1 CONTRE 1

ORGANISATION D'UN TRAVAIL PAR ATELIERS

PAR NIVEAU DE JEU

PAR POSTE DE JEU

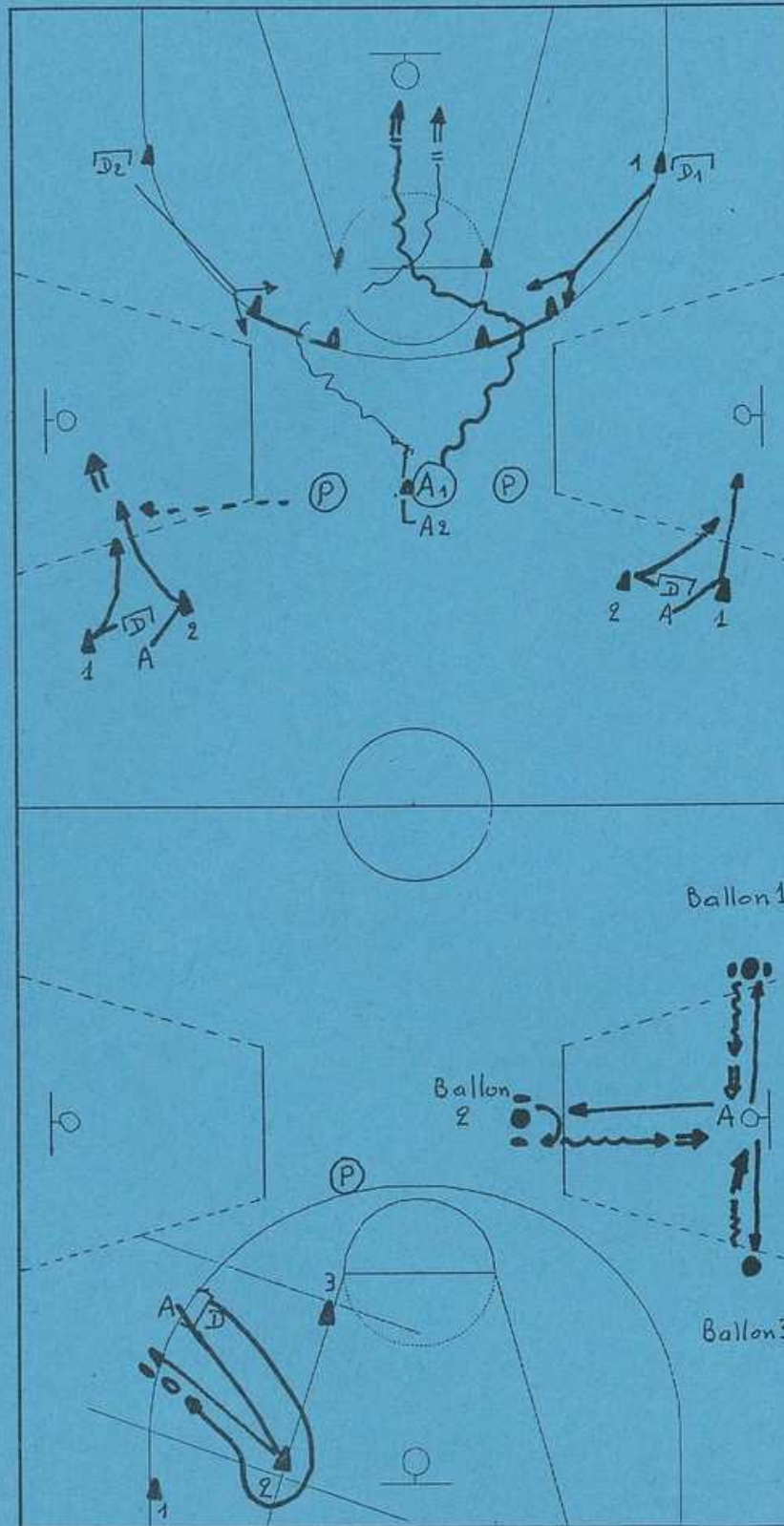
- Exemple : - Les meneurs
- Les intérieurs
- Les extérieurs

Les ateliers sont répartis en fonction du nombre de joueurs concernés par le poste de jeu.

Le nombre d'atelier est fonction de l'occupation rationnelle de l'espace.

Il est donc possible de doubler certains ateliers.

ATELIER N° 1



ATELIER N° 3

ATELIER N° 3 Bis

Ballon 1

ATELIER N° 4

Ballon 2

$[D_1] [D_2] [D_3]$

Ballon 3

ATELIER N° 2

1 CONTRE 1 PAR POSTE DE JEU

MENEURS

ATELIER N°1 :

A1 part en dribble, passe dans la porte.

D1 quitte le plot 1 au premier dribble de **A1** et vient défendre sur lui.

A1 – joue son 1 contre 1 en passant obligatoirement dans le couloir des LF.

(Après la porte on peut limiter le nombre de dribbles de **A1** avant le tir).

Rotation

A1 gagnant reste en A et D en D

A1 perdant va en D1 et D1 en A

A gagnant = panier marqué ou faute de D

Un nombre impaire de joueur sur cet atelier favorise l'alternance à droite, à gauche.

Remarque : le registre des consignes techniques doit être utilisé : changement de main, de rythme, feinte et réengagement.

INTERIEURS

ATELIER N°4 :

A Doit ramasser le ballon 1, le ballon 2 et le ballon 3 sans ordre de préférence.

D1 Défend sur la première situation 1 X 1 joue le rebond et laisse sa place à **D2** qui défend sur la deuxième situation de 1 contre 1 etc....

Rotation :
A devient D4
D1 devient A
D2 devient D1
D3 devient D2

Remarque :

- Sur ballon 1 départ en dribble dos au panier.
- Sur ballon 2 départ en dribble face au panier.
(après avoir pivoté).
- Sur ballon 3 départ en dribble libre

EXTERIEURS

ATELIER N°2 :

A – Se démarque après avoir touché le plot 1, 2 ou 3.

D – Défend sur **A** en contournant le plot touché par **A**.

P – Passe la balle à **A** dès qu'il sort des 3 points.

A – Joue 1 contre 1 dans le couloir formé par les plots 2 et 3 en x dribbles (à définir).

Rotation

A gagnant D reste D

A va en P et P en A

A gagnant = panier marqué ou faute personnelle de D

Réaliser la situation à droite et à gauche

ATELIER N°3 :

A Se démarque vers le panier, il doit recevoir la balle entre les plots et le panier.

Pour l'aider à se démarquer **A** touche le plot 2

D touchera le plot 1.

A reçoit la balle de **P** en première place et en position préférentielle.

A avec 2 dribbles maximum jouera son 1 contre 1 sur **D**. Si **A** touche le plot 1, **D** touchera le plot 2 et **A** recevra le ballon de **P** dans le Backdoor qu'il jouera avec 1 seul dribble

Rotation

A gagnant va en P qui va en A

D gagnant va en P qui va en A qui va en D

A gagnant = panier marqué ou faute de D

D gagnant = interception ou panier raté de A

Changer de côté en utilisant l'autre panier.