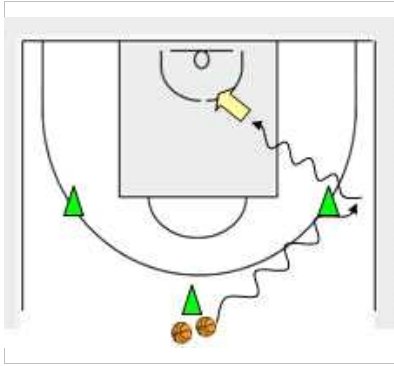



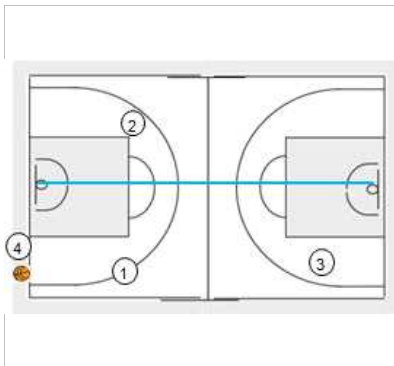
Arrêts / Pivoter

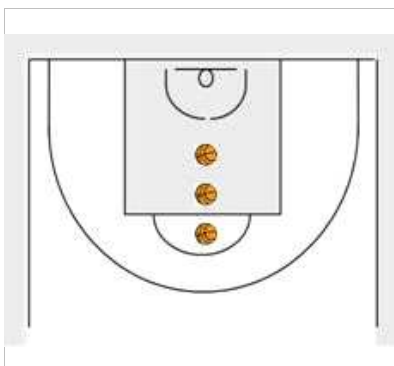
Tir en course / Lancer franc

Occupation de l'espace / Jeu rapide
Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > S'échauffer en travaillant la dextérité > Foot basket <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 1 ballon de foot en salle 		<p>Organisation:</p> <p>Les joueurs jouent un match de football tout en se déplaçant en dribblant avec un ballon de basket.</p> <p>Evolution:</p> <p>Pour les joueurs confirmés, garder le dribble même lorsque l'on touche la balle de foot Favoriser le jeu de passes en limitant à 1 ou 2 touches de balles</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Avoir le port de tête haut (lever la tête) > Ne pas arrêter son dribble > Travailler balle en main : accélération, changement de rythme, de mains 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de jeu. Première prise de contact avec les jeunes.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins tt terrain > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation:</p> <p>4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>Première approche de l'organisation du terrain. Découverte de l'espace du terrain. Le but est d'amener le ballon le plus vite possible au panier adverse; Commencer par une remise en jeu en ligne de fond.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble de contre attaque > Réaction à un signal <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon pour 2 joueurs 		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur, deux joueurs à la ligne de lancer franc. Le passeur lance la balle (ou la fait rouler).</p> <p>Le premier joueur qui l'attrape va marquer dans le panier adverse. L'autre joueur défend.</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire partir les joueurs face ou dos au passeur. Faire partir les joueurs assis, coucher, en position de pompe,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ouvrir les mains pour capter la balle le plus vite possible. > Pousser la balle le plus loin possible, faire le moins de dribble. > Avoir le regard vers la cible le plus vite possible. 	<p>observations:</p> <p>Première découverte du jeu rapide en 1 contre 0 avec un défenseur en retard. Découverte du dribble de contre attaque. L'entraîneur va insister sur la réaction des joueurs et le capter de la balle.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Savoir tirer en lay up à droite et à gauche > <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 3 plots (chaises) 		<p>Organisation: Les joueurs effectuent des tirs en lay-up à droite.</p> <p>Faire 2 dribbles maximum après le plot. Le premier pas se fait à l'extérieur de la zone restrictive.</p> <p>Evolution: Les joueurs effectuent des tirs en lay-up à gauche.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Accélération après le dernier plot > Appuis droite/gauche à droite, gauche/droite à gauche > Lâcher : mettre la main sous la balle, déposer la balle sur la planche 	<p>observations:</p> <p>Commencer par le côté gauche durant 7 minutes puis le côté droit. Consignes : Le premier appui doit être à l'extérieur de la zone, le lâcher de balle doit être effectué main dessous.</p>
----------------------------------	--	--	--	---	---

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins tt terrain > <p>Matériel:</p> 		<p>Organisation: 4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 tout terrain. Offensivement : Jouer le jeu rapide en amenant rapidement le ballon dans la zone avant. Défensivement : Défendre tout terrain, retrouver le plus rapidement possible son joueur.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	---

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > travail de la distance > Le lancer-franc <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 		<p>Organisation: Varier les emplacements de tir dans l'axe du panier: 3 mètres, 4 mètres et ligne de lancer franc</p> <p>Evolution: Ne valider que les tirs dans lesquels la balle n'a rien touché</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > La paume ne touche pas la balle > la deuxième main sur le côté avec les deux pouces qui forment un T > Trajectoire de balle haute 	<p>observations:</p> <p>retour au calme sur le tir de lancer franc. Jouer sur la distance de tir : tirer à une main.</p>
----------------------------------	--	--	--	---	---

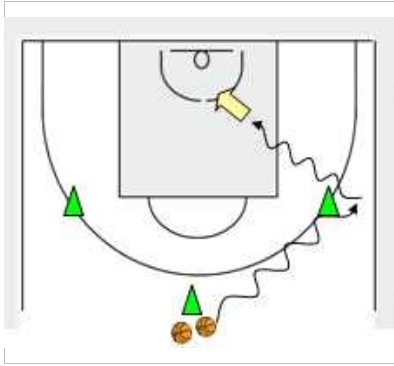
Arrêt / Pivoter

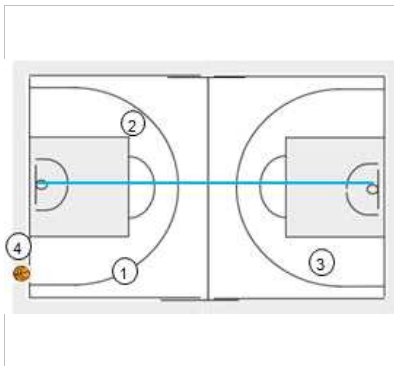
Tir en course / Lancer franc

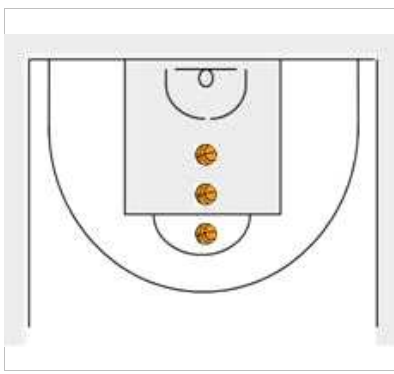
Occupation de l'espace / Jeu rapide

Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > S'arrêter en 1 ou 2 temps > Pivoter <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les joueurs sont en ligne. Course et arrêt en simultané puis en alternatif au signal de l'entraîneur.</p> <p>Evolution:</p> <p>L'entraîneur peut pousser légèrement les joueurs pour tester leur équilibre. Apprendre à pivoter sur chaque pied, en protégeant son ballon.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre bas sur ses appuis au moment de l'arrêt. > Garder la tête haute. > Dribbler en poussant la balle vers l'avant avec les doigts. 	<p>observations:</p> <p>Travail des arrêts. Faire plusieurs lignes de 5, 6 ou 7 joueurs. Après avoir répété 5 minutes la situation, l'entraîneur met un joueur comme soleil à l'opposé du groupe. On joue alors à 1,2,3 soleil. Les joueurs doivent être en position de basketteur.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 4 contre 4 tout terrain <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>On continue la découverte de l'espace en insistant sur le fait que les non porteur doivent s'écarter du porteur de balle. Ils doivent toujours lui donner une solution de passe soit devant (aller vite au panier adverse) soit derrière (être en soutien).</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble de contre attaque > Réaction à un signal <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur, deux joueurs à la ligne de lancer franc. Le passeur lance la balle (ou la fait rouler).</p> <p>Le premier joueur qui l'attrape va marquer dans le panier adverse. L'autre joueur défend.</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire partir les joueurs face ou dos au passeur.</p> <p>Faire partir les joueurs assis, coucher, en position de pompe,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ouvrir les mains pour capter la balle le plus vite possible. > Pousser la balle le plus loin possible, faire le moins de dribble. > Avoir le regard vers la cible le plus vite possible. 	<p>observations:</p> <p>On continue la découverte du jeu rapide en 1 contre 0. On insiste sur le contrôle du ballon dans le dribble avec une pression défensive en retard. Les départs peuvent se faire debout, assis ou allongés.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Savoir tirer en lay up à droite et à gauche > <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 3 plots (chaises) 		<p>Organisation: Les joueurs effectuent des tirs en lay-up à droite.</p> <p>Faire 2 dribbles maximum après le plot. Le premier pas se fait à l'extérieur de la zone restrictive.</p> <p>Evolution: Les joueurs effectuent des tirs en lay-up à gauche.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Accélération après le dernier plot > Appuis droite/gauche à droite, gauche/droite à gauche > Lâcher : mettre la main sous la balle, déposer la balle sur la planche 	<p>observations:</p> <p>On reprend la situation de la séance 1. Commencer par le côté gauche durant 7 minutes puis le côté droit. Consignes : Le premier appui doit être à l'extérieur de la zone, le lâcher de balle doit être effectué main dessous.</p>
----------------------------------	--	--	--	---	---

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins tt terrain > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation: 4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 tout terrain. Offensivement : Faire découvrir la ligne panier-panier. Amener rapidement la balle en zone avant. Défensivement : Défendre tout terrain, retrouver le plus rapidement possible son joueur.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	---

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > travail de la distance > Le lancer-franc <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 		<p>Organisation: Varier les emplacements de tir dans l'axe du panier: 3 mètres, 4 mètres et ligne de lancer franc</p> <p>Evolution: Ne valider que les tirs dans lesquels la balle n'a rien touché</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > La paume ne touche pas la balle > la deuxième main sur le côté avec les deux pouces qui forment un T > Trajectoire de balle haute 	<p>observations:</p> <p>retour au calme sur le tir de lancer franc. Jouer sur la distance de tir : tirer à une main.</p>
----------------------------------	--	--	--	---	---

Arrêts / Pivoter

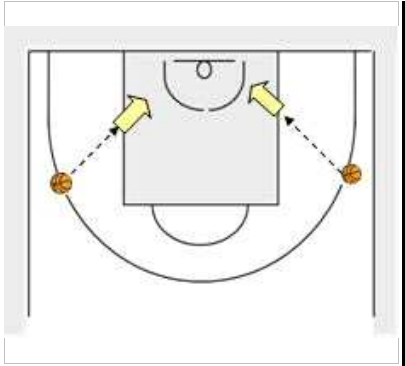
Tir en course / Lancer franc

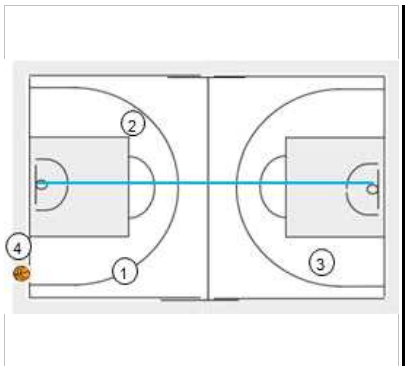
Occupation de l'espace / Jeu rapide
Découverte de la défense individuelle

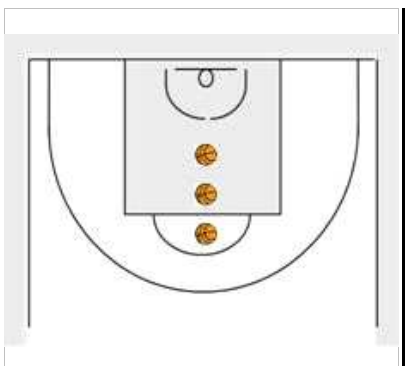
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > l'épervier > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Un joueur épervier fait face à tous les autres. L'épervier doit toucher les autres sans arrêter son dribble. Les autres joueurs doivent</p> <p>traverser le terrain sans se faire toucher. Une fois touchés, les joueurs deviennent épervier. Le dernier joueur a gagné.</p> <p>Evolution:</p> <p>Au lieu de toucher, il faut voler les ballons. Dribbler de la main faible. Epervier et les autres joueurs s'associent par 2</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Feintes > Changements de direction et de rythme > Prise d'informations (tête levée) 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de jeu. L'épervier doit toucher les joueurs sans perdre le contrôle de son ballon.</p>
--	--	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 4 contre 4 tout terrain > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>On continue sur la notion de s'écarter du porteur de balle et d'être soit devant lui (en appuis), soit derrière lui ou sur le côté (en soutien). On essaye d'amener le ballon en zone avant le plus vite possible.</p>
--	--	---	---	---

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble de contre attaque > Réaction à un signal <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur, deux joueurs à la ligne de lancer franc. Le passeur lance la balle (ou la fait rouler).</p> <p>Le premier joueur qui l'attrape va marquer dans le panier adverse. L'autre joueur défend.</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire partir les joueurs face ou dos au passeur.</p> <p>Faire partir les joueurs assis, coucher, en position de pompe,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ouvrir les mains pour capter la balle le plus vite possible. > Pousser la balle le plus loin possible, faire le moins de dribble. > Avoir le regard vers la cible le plus vite possible. 	<p>observations:</p> <p>Toujours en situation de 1 contre 0, l'entraîneur insiste sur le fait de garder l'avantage pris au départ pour aller marquer le plus vite possible sans se soucier du défenseur. Toujours varier les positions de départ.</p>
--	--	--	--	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Savoir retrouver les bons appuis > Lay up <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Se lancer son propre ballon en cloche et le rattraper avant qu'il ne touche le sol. A la réception, le joueur enchaîne un double pas.</p> <p>Effectuer la situation à droite et à gauche.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter un dribble à la réception du ballon.</p> <p>Partir dos au panier avant de se lancer le ballon en cloche.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Lors de l'attraper du ballon, lever les yeux au cercle (fixer la cible) > Avoir un dribble dynamique > Accompagner la balle du bout des doigts 	<p>observations:</p> <p>Travail des appuis sur le tir en course. L'entraîneur insistera sur le rythme des appuis au sol : le premier devra être loin, le deuxième permettra d'aller haut (le genou devra monter à 90°).</p>
---	--	---	--	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins tt terrain > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation:</p> <p>4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 tout terrain. Offensivement : Jouer le jeu rapide en amenant rapidement le ballon dans la zone avant. Défensivement : Défendre tout terrain, retrouver le plus rapidement possible son joueur.</p>
--	---	--	---	---

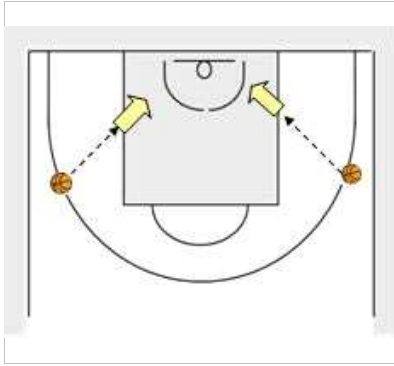
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > travail de la distance > Le lancer-franc <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Varié les emplacements de tir dans l'axe du panier: 3 mètres, 4 mètres et ligne de lancer franc</p> <p>Evolution:</p> <p>Ne valider que les tirs dans lesquels la balle n'a rien touché</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > La paume ne touche pas la balle > la deuxième main sur le côté avec les deux pouces qui forment un T > Trajectoire de balle haute 	<p>observations:</p> <p>retour au calme sur le tir de lancer franc. Jouer sur la distance de tir : tirer à une main.</p>
--	--	---	---	---

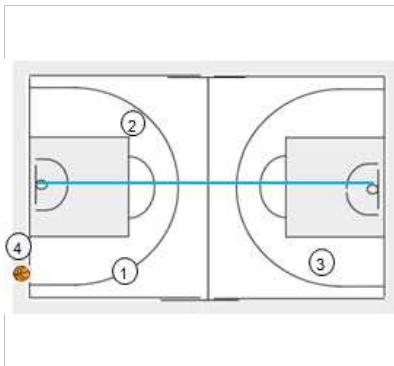
Arrêt / Pivoter

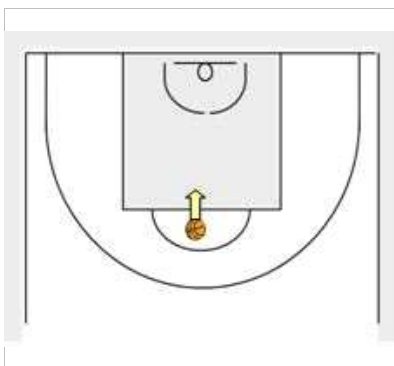
Tir en course / Lancer franc

Occupation de l'espace / Jeu rapide
Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Arrêt après le dribble > Apprentissage des pivoters <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Chaque joueur dribble sur tout le 1/2 terrain. Au coup de sifflet, les joueurs s'arrêtent équilibrés.</p> <p>Evolution:</p> <p>1 coup de sifflet = arrêt simultané; 2 coups de sifflet = arrêt alternatif</p> <p>Ajout des pivoters avant, arrière sur le pied droit et gauche</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre bas sur ses appuis au moment de l'arrêt. > Avoir les appuis écartés (largeur des épaules). > Garder la tête haute lors du dribble (port de tête haut). 	<p>observations:</p> <p>Travail des arrêts. Jouer sur l'espace de jeu (tout terrain, demi-terrain, dans la zone à trois points). Les joueurs doivent être équilibrés au moment de l'arrêt en position de basketteur (fléchis, protection de la balle, tête haute).</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 4 contre 4 tout terrain > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>A chaque fois qu'une équipe intercepte le ballon, il y a une remise en jeu qui s'effectue. On insistera sur la remise en jeu et le démarquage des trois autres joueurs que sur le jeu rapide.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble de contre attaque > Réaction à un signal <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur, deux joueurs à la ligne de lancer franc. Le passeur lance la balle (ou la fait rouler).</p> <p>Le premier joueur qui l'attrape va marquer dans le panier adverse. L'autre joueur défend.</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire partir les joueurs face ou dos au passeur.</p> <p>Faire partir les joueurs assis, coucher, en position de pompe,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ouvrir les mains pour capter la balle le plus vite possible. > Pousser la balle le plus loin possible, faire le moins de dribble. > Avoir le regard vers la cible le plus vite possible. 	<p>observations:</p> <p>Varié les positions de départ : debout, assis, coucher. Effectuer le minimum de dribble pour aller tirer.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Savoir retrouver les bons appuis > Lay up <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Se lancer son propre ballon en cloche et le rattraper avant qu'il ne touche le sol. A la réception, le joueur enchaîne un double pas.</p> <p>Effectuer la situation à droite et à gauche.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter un dribble à la réception du ballon.</p> <p>Partir dos au panier avant de se lancer le ballon en cloche.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Lors de l'attraper du ballon, lever les yeux au cercle (fixer la cible) > Avoir un dribble dynamique > Accompagner la balle du bout des doigts 	<p>observations:</p> <p>Travail des appuis sur le tir en course. L'entraîneur insistera sur le rythme des appuis au sol : le premier devra être loin, le deuxième permettra d'aller haut (le genou devra monter à 90°).</p>
----------------------------------	--	--	---	--	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins tt terrain > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation:</p> <p>4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Offensivement : Jouer le jeu rapide en amenant rapidement le ballon dans la zone avant (comprendre les espaces de jeu sur tout terrain).</p> <p>Défensivement : Retrouver son joueur le plus vite possible.</p>
----------------------------------	---	---	--	---	---

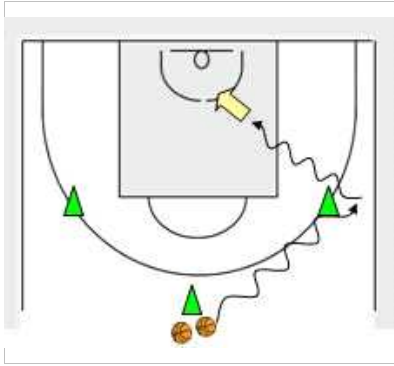
<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Travail de la trajectoire > Le lancer-franc <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les tirs ne comptent que si le ballon ne touche que le filet, pas l'anneau. Cela oblige les joueurs à lever leur ballon et à avoir une trajectoire de tir efficace.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Placer le pied droit légèrement en avant pour les droitiers > Caler le ballon dans la corbeille des doigts > Regarder la cible et enchaîner poussée jambes - armer - extension 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le tir de lancer franc. Obliger les joueurs à lever la trajectoire de balle en ne comptant que les paniers réussis ne touchant pas le cercle.</p>
----------------------------------	--	--	---	--	--

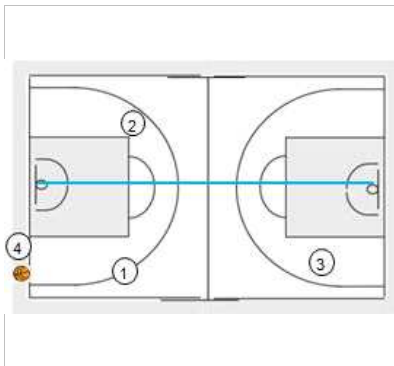
Arrêt / Pivoter

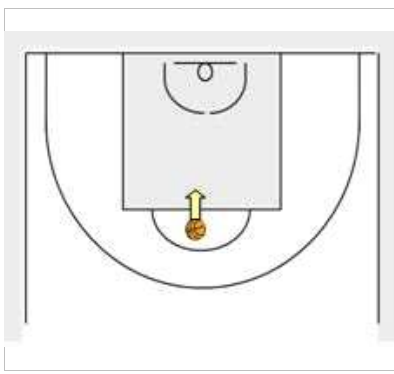
Tir en course / Lancer franc

Occupation de l'espace / Jeu rapide
Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble tête levée, changement de direction > pacman <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Lignes du terrain</p>		<p>Organisation:</p> <p>Un joueur est désigné comme chat pour toucher les autres joueurs se trouvant sur les lignes du terrain. Les joueurs ne peuvent se déplacer que sur les lignes du terrain. Après avoir touché un joueur, celui-ci devient à son tour chat.</p> <p>Evolution:</p> <p>Jouer sur tout le terrain; Prendre les lignes des terrains de volley, handball, ... Mettre plusieurs chats; Les joueurs touchés et les chats restent chats</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Avoir une vision globale en levant la tête (port de tête haut) > Dribbler main droite et main gauche > Travailler sur différents changements de mains : dans le dos, reverse, ... 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de jeu.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 4 contre 4 tout terrain > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>chaque fois qu'une équipe intercepte le ballon, il y a une remise en jeu qui s'effectue. On insistera plus sur la remise en jeu et le démarquage des trois autres joueurs que sur le jeu rapide.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble de contre attaque > Réaction à un signal <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur, deux joueurs à la ligne de lancer franc. Le passeur lance la balle (ou la fait rouler).</p> <p>Le premier joueur qui l'attrape va marquer dans le panier adverse. L'autre joueur défend.</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire partir les joueurs face ou dos au passeur.</p> <p>Faire partir les joueurs assis, coucher, en position de pompe,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ouvrir les mains pour capter la balle le plus vite possible. > Pousser la balle le plus loin possible, faire le moins de dribble. > Avoir le regard vers la cible le plus vite possible. 	<p>observations:</p> <p>Les joueurs partiront face à l'entraîneur. Le joueur n'ayant pas eu la balle devra aller toucher la main de l'entraîneur avant d'aller défendre (retard du défenseur).</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Savoir tirer en lay up à droite et à gauche > <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 3 plots (chaises) 		<p>Organisation: Les joueurs effectuent des tirs en lay-up à droite.</p> <p>Faire 2 dribbles maximum après le plot. Le premier pas se fait à l'extérieur de la zone restrictive.</p> <p>Evolution: Les joueurs effectuent des tirs en lay-up à gauche.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Accélération après le dernier plot > Appuis droite/gauche à droite, gauche/droite à gauche > Lâcher : mettre la main sous la balle, déposer la balle sur la planche 	<p>observations:</p> <p>Effectuer des concours par paniers : 20 tirs à marquer à droite, 20 tirs à marquer à gauche, 10 tirs de suite à marquer à droite par exemple...</p>
----------------------------------	--	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins tt terrain > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation: 4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 tout terrain. Offensivement : Jouer le jeu rapide en amenant rapidement le ballon dans la zone avant et mettre en place les secteurs de jeu. Défensivement : Défendre tout terrain, retrouver le plus rapidement possible son joueur.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Travail de la trajectoire > Le lancer-franc <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 		<p>Organisation: Les tirs ne comptent que si le ballon ne touche que le filet, pas l'anneau. Cela oblige les joueurs à lever leur ballon et à avoir une trajectoire de tir efficace.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Placer le pied droit légèrement en avant pour les droitiers > Caler le ballon dans la corbeille des doigts > Regarder la cible et enchaîner poussée jambes - armer-extension 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le tir de lancer franc. Obliger les joueurs à lever la trajectoire de balle en ne comptant que les paniers réussis ne touchant pas le cercle.</p>
----------------------------------	---	--	--	--	--

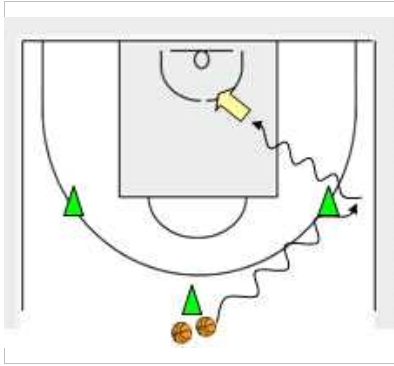
Arrêt / pivoter

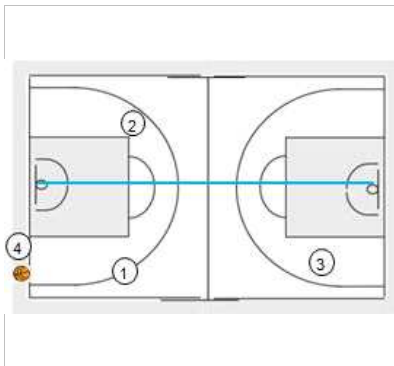
Tir en course / Lancer franc

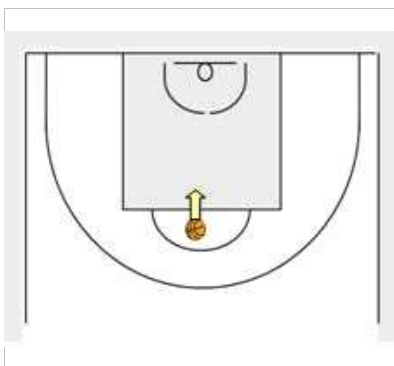
Occupation de l'espace / Jeu rapide

Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > S'arrêter en 1 ou 2 temps > Pivoter <p>Matériel: 1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation: Les joueurs sont en ligne. Course et arrêt en simultané puis en alternatif au signal de l'entraîneur.</p> <p>Evolution: L'entraîneur peut pousser légèrement les joueurs pour tester leur équilibre. Apprendre à pivoter sur chaque pied, en protégeant son ballon.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre bas sur ses appuis au moment de l'arrêt. > Garder la tête haute. > Dribbler en poussant la balle vers l'avant avec les doigts. 	<p>observations: 1,2,3 soleil.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 4 contre 4 tout terrain <p>Matériel: 1 ballon pour 8 joueurs Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation: Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations: chaque fois qu'une équipe intercepte le ballon, il y a une remise en jeu qui s'effectue. On insistera plus sur la remise en jeu et le démarquage des trois autres joueurs que sur le jeu rapide.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble de contre attaque > Réaction à un signal <p>Matériel: 1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation: 1 passeur, deux joueurs à la ligne de lancer franc. Le passeur lance la balle (ou la fait rouler).</p> <p>Le premier joueur qui l'attrape va marquer dans le panier adverse. L'autre joueur défend.</p> <p>Evolution: Faire partir les joueurs face ou dos au passeur. Faire partir les joueurs assis, coucher, en position de pompe,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ouvrir les mains pour capter la balle le plus vite possible. > Pousser la balle le plus loin possible, faire le moins de dribble. > Avoir le regard vers la cible le plus vite possible. 	<p>observations: Les joueurs partiront face à l'entraîneur. Le joueur n'ayant pas eu la balle devra aller toucher la main de l'entraîneur avant d'aller défendre (retard du défenseur).</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Savoir tirer en lay up à droite et à gauche > <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 3 plots (chaises) 		<p>Organisation: Les joueurs effectuent des tirs en lay-up à droite.</p> <p>Faire 2 dribbles maximum après le plot. Le premier pas se fait à l'extérieur de la zone restrictive.</p> <p>Evolution: Les joueurs effectuent des tirs en lay-up à gauche.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Accélération après le dernier plot > Appuis droite/gauche à droite, gauche/droite à gauche > Lâcher : mettre la main sous la balle, déposer la balle sur la planche 	<p>observations:</p> <p>Effectuer des concours par paniers : 20 tirs à marquer à droite, 20 tirs à marquer à gauche, 10 tirs de suite à marquer à droite par exemple...</p>
----------------------------------	--	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins tt terrain > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation: 4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 tout terrain. Offensivement : Jouer le jeu rapide en amenant rapidement le ballon dans la zone avant et mettre en place les secteurs de jeu. Défensivement : Défendre tout terrain, retrouver le plus rapidement possible son joueur.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	--

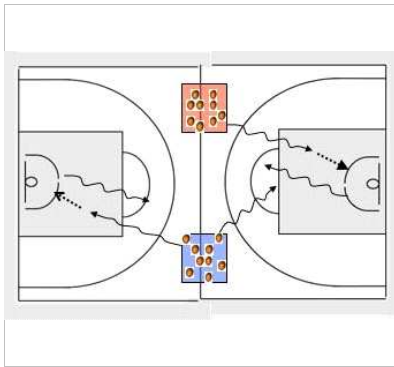
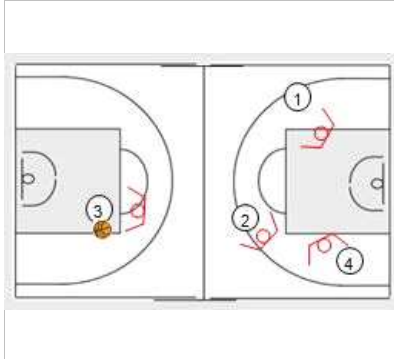
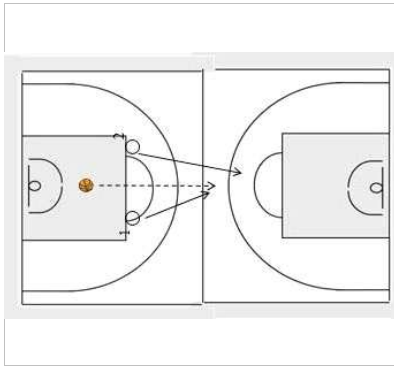
<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Travail de la trajectoire > Le lancer-franc <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 		<p>Organisation: Les tirs ne comptent que si le ballon ne touche que le filet, pas l'anneau. Cela oblige les joueurs à lever leur ballon et à avoir une trajectoire de tir efficace.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Placer le pied droit légèrement en avant pour les droitiers > Caler le ballon dans la corbeille des doigts > Regarder la cible et enchaîner poussée jambes - armer - extension 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le tir de lancer franc. Obliger les joueurs à lever la trajectoire de balle en ne comptant que les paniers réussis ne touchant pas le cercle.</p>
----------------------------------	---	--	--	--	--

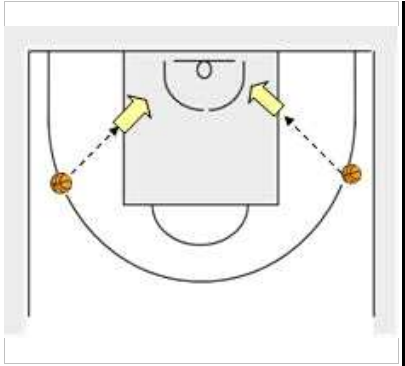
Arrêt / Pivoter

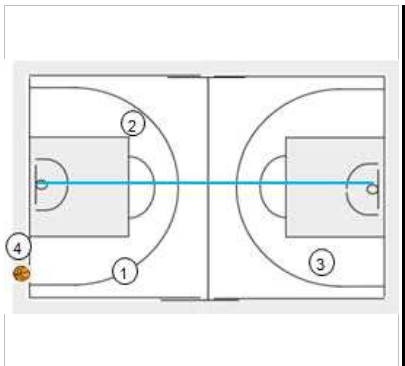
Tir en course / Lancer franc

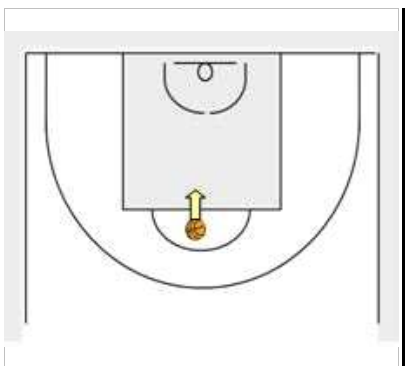
Occupation de l'espace / Jeu rapide

Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > tir-dribble > <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon par joueur 2 zones 		<p>Organisation:</p> <p>2 équipes. Les joueurs sortent de leur zone pour marquer un panier, puis revenir dans sa zone sans être touché par un adversaire.</p> <p>Il marque alors 1 point.</p> <p>Evolution:</p> <p>4 équipes avec 4 paniers. Imposer le dribble main faible.</p> <p>Imposer un tir précis (à droite, à gauche)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Port de tête haut > Dribble de contre attaque, pousser le ballon par derrière > 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de jeu "pac man"</p>
<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 4 contre 4 tout terrain > <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon pour 8 joueurs Chasubles de couleurs 		<p>Organisation:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>A chaque fois qu'une équipe intercepte le ballon, il y a une remise en jeu qui s'effectue. On insistera plus sur la remise en jeu et le démarquage des trois autres joueurs que sur le jeu rapide. On commencera à voir le placement défensif sur non porteur.</p>
<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble de contre attaque > Réaction à un signal <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon pour 2 joueurs 		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur, deux joueurs à la ligne de lancer franc. Le passeur lance la balle (ou la fait rouler).</p> <p>Le premier joueur qui l'attrape va marquer dans le panier adverse. L'autre joueur défend.</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire partir les joueurs face ou dos au passeur.</p> <p>Faire partir les joueurs assis, coucher, en position de pompe,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ouvrir les mains pour capter la balle le plus vite possible. > Pousser la balle le plus loin possible, faire le moins de dribble. > Avoir le regard vers la cible le plus vite possible. 	<p>observations:</p> <p>On laissera le 1 contre 0 +1 se faire. Le défenseur pourra alors être en avance sur l'attaquant.</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Savoir retrouver les bons appuis > Lay up <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Se lancer son propre ballon en cloche et le rattraper avant qu'il ne touche le sol. A la réception, le joueur enchaîne un double pas.</p> <p>Effectuer la situation à droite et à gauche.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter un dribble à la réception du ballon.</p> <p>Partir dos au panier avant de se lancer le ballon en cloche.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Lors de l'attraper du ballon, lever les yeux au cercle (fixer la cible) > Avoir un dribble dynamique > Accompagner la balle du bout des doigts 	<p>observations:</p> <p>Travail des appuis sur le tir en course. L'entraîneur insistera sur le rythme des appuis au sol : le premier devra être loin, le deuxième permettra d'aller haut (le genou devra monter à 90°).</p>
---	--	---	--	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins tt terrain > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation:</p> <p>4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 tout terrain. Offensivement : Jouer le jeu rapide en amenant rapidement le ballon dans la zone avant et mettre en place les secteurs de jeu. Défensivement : Défendre tout terrain, retrouver le plus rapidement possible son joueur.</p>
--	---	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Travail de la visée > Le lancer-franc <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Tir de lancer-franc. Le joueur ferme les yeux pendant tout le protocole et ne les ouvre qu'au moment de tirer.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Armer : la balle monte, les genoux s'enfoncent dans le sol (image) > Coude au dessus du niveau de l'épaule > Se déplier pour tirer (accélération) et finir bras tendus vers le haut 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le tir de lancer franc. Faire la plus longue série de suite.</p>
---	--	--	---	---