

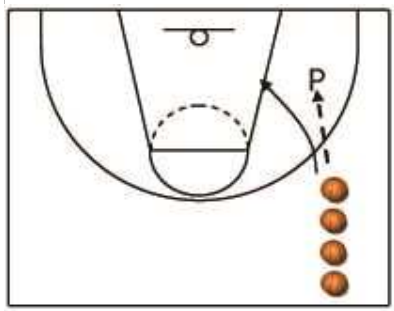
Arrêts / Dribbles / Pivoters

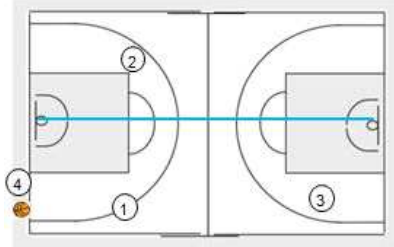
Tir en course / Lancer franc

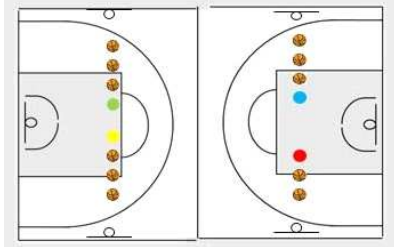
S'orienter face à la cible / Jeu rapide

Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Apprentissage du dribble. > (situation3). <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur.</p> <p>plots.</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 ateliers de travail par demi-terrain. Atelier 1: Dribble slalom, les plots sont alignés et séparés de 2 mètres. Atelier 2 : Dribble en course avant et course arrière. Atelier 3 : Changement de direction simple devant les plots. 3 plots décalés, séparés de 5 mètres.</p> <p>Evolution:</p> <p>Le faire en marchant, en courant, en sprintant. Le faire par concours par équipe. On peut réaliser les 3 ateliers de suite ou travailler 1 minute par atelier.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Appuis opposés à la direction à prendre. > Couvrir le ballon avec les doigts sur tout son "hémisphère nord". > Varier l'orientation des doigts en fonction de la direction à prendre. 	<p>observations:</p> <p>Circuit dribble en mise en train. Enchaîner en circuit les trois ateliers durant 4 minutes. Faire un changement de main simple sur le premier atelier. Faire deux tours.</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 insiste 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"> > Le dribble de contre attaque > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs.</p> <p>1 chasuble par joueur.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Chaque joueur a une chasuble attachée à la ceinture. Au signal de l'entraîneur, le joueur sans ballon essaye de voler la chasuble du joueur avec ballon.</p> <p>Evolution:</p> <p>Jouer sur les distances entre les deux joueurs, les signaux de départ et les positions de départ.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le dribble doit être à hauteur de hanche. > Pousser le ballon par derrière et non par-dessus (main ouverte). > Garder la tête haute pendant le dribble (port de tête haute). 	<p>observations:</p> <p>Travail du dribble de contre attaque. Le faire sous forme de concours.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Apprentissage du tir en course > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Si 2 paniers, moins de 15 joueurs en circuit. Si plus de 15 joueurs, 1 ballon par joueur et travail sur 1/2 terrain.</p> <p>Si plus de 2 paniers, circuits et changer de panier.</p> <p>Evolution:</p> <p>Alterner à droite et à gauche; Varier les formes de tirs. % de tirs, nbre de tirs réussis,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Qualité des appuis sur les arrêts (alternatifs ou simultanés) > Porter le regard le plus vite possible sur la cible > Trajectoire de balle haute lors du tir 	<p>observations:</p> <p>Tir en course sur réception de balle et non après dribble. Le passeur sera plus ou moins loin. Au début, on peut passer la balle main à main pour obtenir les bons appuis (droite-gauche à droite, gauche-droite à gauche).</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>4 contre 4 sur tout terrain. Offensivement: Insister sur la relance rapide du jeu (n'autoriser que trois dribble pour passer le milieu du terrain). Défensivement : Retrouver rapidement son joueur, ne pas se laisser passer par le milieu par le porteur.</p>
----------------------------------	---	---	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Concours de tirs > Lucky luke <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Lucky Luke en montante descendante; 3 à 4 joueurs par panier. Le premier de la colonne tire. S'il le rate et que le second de sa colonne marque avant lui, il est éliminé et descend d'un panier (2 si terrain 1, 3 si terrain 2, ...) Le gagnant d'un panier monte.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le regard fixé sur la cible > Trajectoire de la balle haute; Pousser des bras et des jambes > Passer le coude sous la balle 	<p>observations:</p> <p>Jeu sur lancer franc.</p>
----------------------------------	--	--	--	---	--

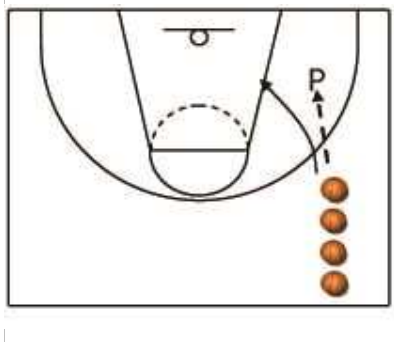
Arrêts / Dribbles / Pivoters

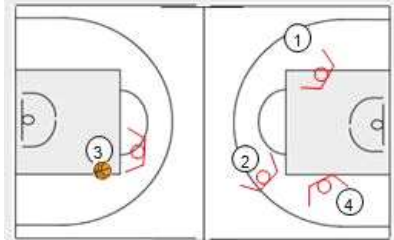
Tir en course / Lancer franc

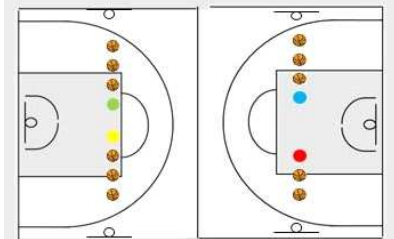
S'orienter face à la cible / Jeu rapide

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>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:</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 insiste 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"> > Le dribble de contre attaque > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs.</p> <p>1 chasuble par joueur.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Chaque joueur a une chasuble attachée à la ceinture. Au signal de l'entraîneur, le joueur sans ballon essaye de voler la chasuble du joueur avec ballon.</p> <p>Evolution:</p> <p>Jouer sur les distances entre les deux joueurs, les signaux de départ et les positions de départ.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le dribble doit être à hauteur de hanche. > Pousser le ballon par derrière et non par-dessus (main ouverte). > Garder la tête haute pendant le dribble (port de tête haute). 	<p>observations:</p> <p>Travail du dribble de contre attaque. Faire partir les groupes 2 par 2 et terminer par un lay-up.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Apprentissage du tir en course <p>></p> <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Si 2 paniers, moins de 15 joueurs en circuit. Si plus de 15 joueurs, 1 ballon par joueur et travail sur 1/2 terrain.</p> <p>Si plus de 2 paniers, circuits et changer de panier.</p> <p>Evolution:</p> <p>Alterner à droite et à gauche; Varier les formes de tirs. % de tirs, nbre de tirs réussis,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Qualité des appuis sur les arrêts (alternatifs ou simultanés) > Porter le regard le plus vite possible sur la cible > Trajectoire de balle haute lors du tir 	<p>observations:</p> <p>Tir en course sur réception de balle et non après dribble. Travailler à droite et à gauche. Insister sur la notion d'aller chercher loin sur le premier appuis. Celui-ci devra être en dehors de la zone restrictive.</p>
----------------------------------	---	--	---	--	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 4 contre 4 tout terrain <p>></p> <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>4 contre 4 sur tout terrain. Offensivement: Insister sur la relance rapide du jeu (n'autoriser que trois dribble pour passer le milieu du terrain). Défensivement : Retrouver rapidement son joueur, ne pas se laisser passer par le milieu par le porteur.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Concours de tirs > Lucky luke <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Lucky Luke en montante descendante; 3 à 4 joueurs par panier. Le premier de la colonne tire. S'il le rate et que le second de sa colonne marque avant lui, il est éliminé et descend d'un panier (2 si terrain 1, 3 si terrain 2, ...) Le gagnant d'un panier monte.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le regard fixé sur la cible > Trajectoire de la balle haute; Pousser des bras et des jambes > Passer le coude sous la balle 	<p>observations:</p> <p>Jeu sur lancer franc.</p>
----------------------------------	--	--	--	---	--

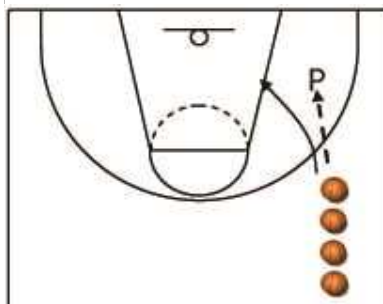
Arrêts / Dribbles / Pivoters

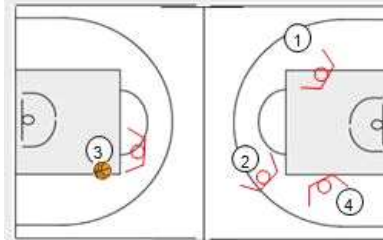
Tir en course / Lancer franc

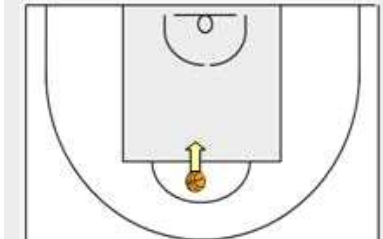
S'orienter face à la cible / Jeu rapide

Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Apprentissage du dribble (sit4) > <p>Matériel:</p> <p>2 ballons par joueur.</p> <p>11 plots.</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 parcours à réaliser. Chaque joueur a deux ballons. Parcours 1 : Slalom avec plots espacés; Parcours 2 : Aller-retour sans plot;</p> <p>Parcours 3 : Slalom avec plots serrés. L'entraîneur insistera sur le rythme de la course et la qualité de l'exécution.</p> <p>Evolution:</p> <p>Dribble en alternatif ou en simultané.</p> <p>Effectuer la situation avec deux ballons de tailles différentes (T5, T6, T7).</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Appuis opposés à la direction à prendre. > Couvrir le ballon avec les doigts sur tout son "hémisphère nord". > Varier l'orientation des doigts en fonction de la direction à prendre. 	<p>observations:</p> <p>Circuit dribble en mise en train. Enchaîner en circuit les trois ateliers durant 4 minutes. Faire un changement de main simple sur le premier atelier. Faire deux tours.</p>
<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le dribble de contre attaque > (situation 2) <p>Matériel:</p> <p>2 ballons pour 2 joueurs</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs ont un ballon. Chaque joueur a une chasuble attachée à la ceinture. Au signal de l'entraîneur, le joueur de derrière essaye de voler la chasuble du joueur de devant. Les deux joueurs dribblent.</p> <p>Evolution:</p> <p>Jouer sur les distances des joueurs, les signaux de départ, les positions de départ.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Pousser le ballon par derrière. > Courir entre chaque poussée. > Lever la tête du ballon (port de tête haut). 	<p>observations:</p> <p>Travail du dribble de contre attaque. Le faire sous forme de concours.</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>Jouer sur les espaces de jeu et le bon timing dans le déplacement des joueurs sans ballon. Insister sur prendre et jouer.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Apprentissage du tir en course > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Si 2 paniers, moins de 15 joueurs en circuit. Si plus de 15 joueurs, 1 ballon par joueur et travail sur 1/2 terrain.</p> <p>Si plus de 2 paniers, circuits et changer de panier.</p> <p>Evolution:</p> <p>Alterner à droite et à gauche; Varier les formes de tirs. % de tirs, nbre de tirs réussis,...</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Qualité des appuis sur les arrêts (alternatifs ou simultanés) > Porter le regard le plus vite possible sur la cible > Trajectoire de balle haute lors du tir 	<p>observations:</p> <p>Tir en course sur réception de balle et non après dribble. Insister sur le premier appuis à l'extérieur de la zone restrictive. Le second permettra au joueur de "détacher" (genou montant à 90° pour tirer le joueur vers le haut).</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>4 contre 4 sur tout terrain. Offensivement: Insister sur la relance rapide du jeu (n'autoriser que trois dribble pour passer le milieu du terrain). Défensivement : Retrouver rapidement son joueur, ne pas se laisser passer par le milieu par le porteur.</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>Concours de tirs individuels. Le premier joueur a marqué 5 lancer francs sans toucher l'anneau sur un panier marqué.</p>
----------------------------------	--	--	---	--	---

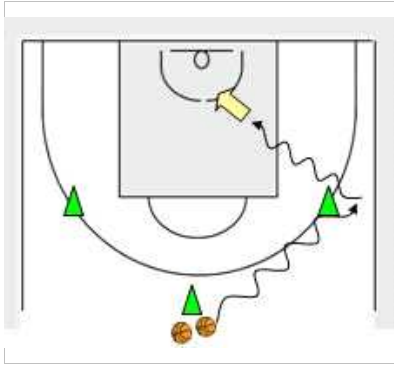
Arrêts / Dribbles / Pivoters

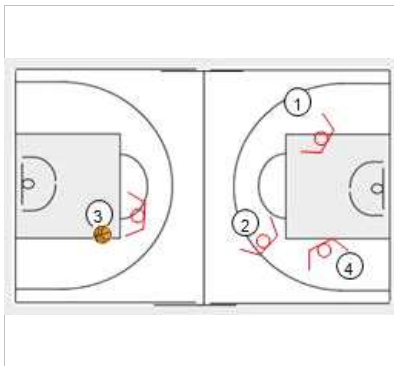
Tir en course / Lancer franc

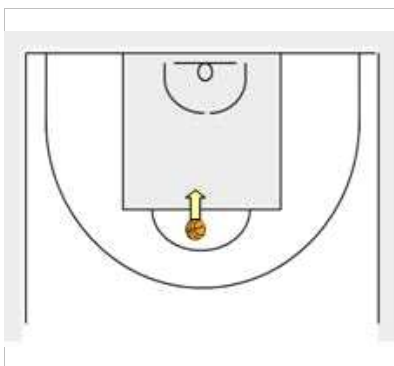
S'orienter face à la cible / Jeu rapide

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 basketballeur. Dans les 5 dernières minutes, se voler les ballons.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le dribble de contre attaque > (situation 2) <p>Matériel:</p> <p>2 ballons pour 2 joueurs</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs ont un ballon. Chaque joueur a une chasuble attachée à la ceinture. Au signal de l'entraîneur, le joueur de derrière essaye de voler la chasuble du joueur de devant. Les deux joueurs dribblent.</p> <p>Evolution:</p> <p>Jouer sur les distances des joueurs, les signaux de départ, les positions de départ.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Pousser le ballon par derrière. > Courir entre chaque poussée. > Lever la tête du ballon (port de tête haut). 	<p>observations:</p> <p>Travail du dribble de contre attaque. Le faire sous forme de concours.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation:</p> <p>4 joueurs extérieurs. 4 secteurs de jeu délimités par la ligne de lancer franc et la ligne panier-panier. Démarquage des joueurs non porteurs. Passe en avant = passe et va.</p> <p>Chaque joueur non porteur équilibre l'attaque en occupant le secteur laissé libre par un coéquipier.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Respecter les espaces entre les joueurs (4 à 5 mètres) > Occuper des secteurs qui favorisent le jeu de passes > Respecter le timing des actions entre les joueurs 	<p>observations:</p> <p>Découverte sur 1/2 terrain de la forme de jeu. Faire découvrir les deux lignes majeures, la ligne panier-panier et la ligne de lancer franc. Etablir la première règle : je passe en avant = passe et va.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Savoir tirer en POWER LAY UP > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>plots</p>		<p>Organisation:</p> <p>Trois plots disposés en triangle sur un demi-terrain. 1 colonne de joueur au milieu du terrain (6 joueurs maxi par colonne).</p> <p>Après le plot, 2 dribbles maximum et les 2 appuis se font dans la zone. Le joueur termine les épaules parallèles au panneau.</p> <p>Evolution:</p> <p>Diminuer le nombre de dribbles après le plot</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Avoir un dernier dribble très appuyé et dynamique > Accrocher le regard tôt sur la cible > Pousser en puissance vers le cercle 	<p>observations:</p> <p>Travail du tir en puissance. Faire découvrir un nouveau tir de proche. Les deux appuis se feront dans la zone restrictive.</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>4 contre 4 sur tout terrain. Offensivement: Remonter rapide de la balle. Sur chaque passe en avant, enchaîner un passe et va. Toujours se retrouver à un par secteur de jeu défini par la ligne de lancer franc et la ligne panier-panier.</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>Concours de tirs individuels. Le premier joueur a marquer 5 lancer francs sans toucher l'anneau sur un panier marqué.</p>
----------------------------------	--	--	---	--	--

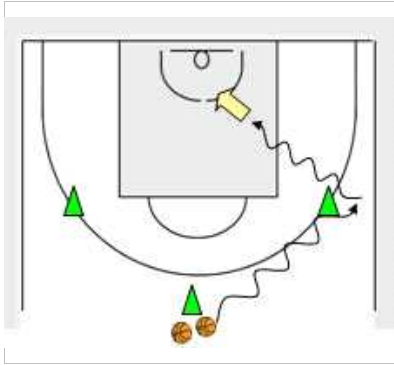
Arrêts / Dribbles / Pivoters

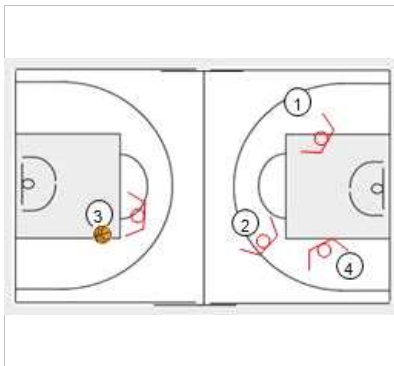
Tir en course / Lancer franc

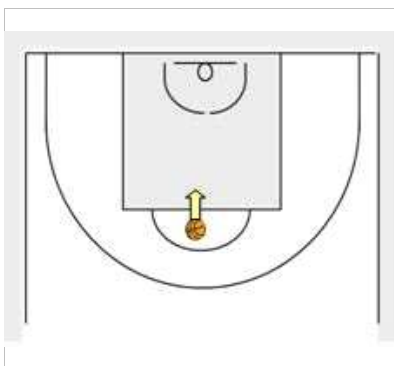
S'orienter face à la cible / Jeu rapide

Découverte de la défense individuelle

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Apprentissage du dribble. > (sous forme de concours). <p>Matériel:</p> <p>1 ou 2 ballons par équipe.</p> <p>14 plots</p>		<p>Organisation:</p> <p>Slalom simple entre deux ou plusieurs équipes (pas plus de quatre joueurs par équipe). Il faut valider son parcours en</p> <p>dribble par un tir en course réussi. Changer de direction par un changement de main simple.</p> <p>Evolution:</p> <p>Le changement de direction peut s'effectuer par un reverse, dribble dans le dos ou entre les jambes.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Couvrir le ballon avec tous les doigts sur tout son "hémisphère nord". > Varier l'orientation des doigts en fonction de la direction à prendre. > Jouer sur la vitesse d'exécution 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de concours de dribble : Changement de main simple devant les plots, contourner les plots, ...</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le dribble de contre attaque > (situation 3) <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs ont un ballon. Chaque joueur a une chasuble attachée à la ceinture. Au signal de l'entraîneur, le joueur de derrière</p> <p>essaye de voler la chasuble du joueur de devant. Les deux joueurs dribblent.</p> <p>Evolution:</p> <p>Jouer sur les distances des joueurs, les signaux de départ, les positions de départ.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Pousser le ballon par derrière > Courir entre chaque poussée > Lever la tête du ballon (port de tête haut) 	<p>observations:</p> <p>Travail du dribble de contre attaque. Le faire sous forme de concours.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins > <p>Matériel:</p>		<p>Organisation:</p> <p>4 joueurs extérieurs. 4 secteurs de jeu délimités par la ligne de lancer franc et la ligne panier panier. Démarquage des joueurs non porteurs. Passe en avant = passe et va.</p> <p>Chaque joueur non porteur équilibre l'attaque en occupant le secteur laissé libre par un coéquipier.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Respecter les espaces entre les joueurs (4 à 5 mètres) > Occuper des secteurs qui favorisent le jeu de passes > Respecter le timing des actions entre les joueurs 	<p>observations:</p> <p>Jouer sur les espaces de jeu. Première règle : je fais une passe en avant, je coupe au panier (passe et va). Toujours un seul joueur dans chaque secteur. Mettre un pied dans la zone avant d'aller dans un nouveau secteur.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs: > Savoir tirer en POWER LAY UP > Matériel: 1 ballon par joueur plots</p>		<p>Organisation: Trois plots disposés en triangle sur un demi-terrain. 1 colonne de joueur au milieu du terrain (6 joueurs maxi par colonne). Après le plot, 2 dribbles maximum et les 2 appuis se font dans la zone. Le joueur termine les épaules parallèles au panneau. Evolution: Diminuer le nombre de dribbles après le plot</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Avoir un dernier dribble très appuyé et dynamique > Accrocher le regard tôt sur la cible > Pousser en puissance vers le cercle 	<p>observations: Travail du tir en puissance. Faire découvrir un nouveau tir de proche. Les deux appuis se feront dans la zone restrictive.</p>
----------------------------------	---	--	--	--	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs: > 4 contre 4 tout terrain > Matériel: 1 ballon pour 8 joueurs Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation: Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations: 4 contre 4 sur tout terrain. Offensivement: Insister sur la relance rapide du jeu. Jouer sur la première règle : passe et va. Défensivement : Retrouver rapidement son joueur, ne pas se laisser passer par le milieu par le porteur.</p>
----------------------------------	--	---	--	---	---

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs: > Le lancer-franc : globalité > Matériel: 1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation: Le joueur effectue des tirs de lancer-franc. Le joueur doit lever son ballon et avoir une trajectoire de tir haute. Les points ne comptent que lorsque le ballon ne touche pas l'anneau lors des paniers réussis. Le protocole doit être en place. Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le ballon est bien calé dans la corbeille des doigts > Le pied du bras tireur est légèrement avancé > Coordonner "flexion des jambes-arter-Extension" 	<p>observations: Concours de lancer-franc : le joueur qui marque le plus de lancer francs de suite (afficher son prénom dans le gymnase).</p>
----------------------------------	---	--	--	---	--

Arrêts / Dribbles / Pivoters

Tir en course / Lancer franc


S'orienter face à la cible / Jeu rapide

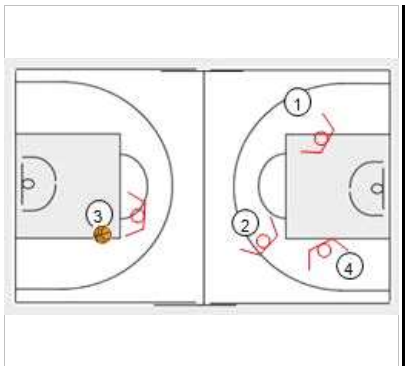
Découverte de la défense individuelle

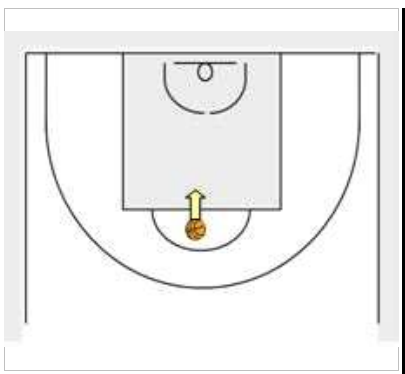
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > S'arrêter après avoir dribblé > Pivoter et passer correctement <p>Matériel: 4 ballons</p>		<p>Organisation: 4 colonnes de trois joueurs maximum sur un demi-terrain. Les premiers joueurs de chaque colonne ont un ballon. Ils partent simultanément vers le centre du losange. Ils s'arrêtent en un ou deux temps, pivotent à droite et passent le ballon dans la colonne.</p> <p>Evolution: L'entraîneur peut varier l'orientation pour les passes ou les changements de colonne.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre bas sur ses appuis au moment de l'arrêt. > Protection du ballon, casser les bras de l'adversaire. > Dribble tonique, tête haute. Ne pas regarder le ballon. 	<p>observations: Travail des arrêts après dribble.</p>
---	--	--	--	---

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mouvement poussins <p>Matériel:</p>		<p>Organisation: 4 joueurs extérieurs. 4 secteurs de jeu délimités par la ligne de lancer franc et la ligne panier panier. Démarquage des joueurs non porteurs. Passe en avant = passe et va.</p> <p>Chaque joueur non porteur équilibre l'attaque en occupant le secteur laissé libre par un coéquipier.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Respecter les espaces entre les joueurs (4 à 5 mètres) > Occuper des secteurs qui favorisent le jeu de passes > Respecter le timing des actions entre les joueurs 	<p>observations: Jouer sur les espaces de jeu et le bon timing dans le déplacement des joueurs sans ballon. Introduire la deuxième règle : Quand on passe en arrière, on se démarque vers le cercle et on rééquilibre dans son secteur.</p>
---	--	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le dribble de contre attaque > (situation 3) <p>Matériel: 1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation: Les deux joueurs ont un ballon. Chaque joueur a une chasuble attachée à la ceinture. Au signal de l'entraîneur, le joueur de derrière essaye de voler la chasuble du joueur de devant. Les deux joueurs dribblent.</p> <p>Evolution: Jouer sur les distances des joueurs, les signaux de départ, les positions de départ.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Pousser le ballon par derrière > Courir entre chaque poussée > Lever la tête du ballon (port de tête haut) 	<p>observations: Travail du dribble de contre attaque. Le faire sous forme de concours.</p>
---	--	--	--	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs: > Coordonner vitesse et réussite</p> <p>></p> <p>Matériel: 1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation: 6 joueurs maximum par 1/2 terrain. Travailler en manège, changer de rôle et changer de côté.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <p>></p> <p>></p> <p>></p>	<p>observations:</p> <p>Travail du tir en course lay-up et puissance avec défenseur. J'ai pris de l'avance sur le défenseur, je termine en lay-up. Le défenseur est revenu, je termine en tir puissance.</p>
---	--	---	--	---

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs: > 4 contre 4 tout terrain</p> <p>></p> <p>Matériel: 1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation: Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <p>></p> <p>></p> <p>></p>	<p>observations:</p> <p>4 contre 4 sur tout terrain. Offensivement: Insister sur la relance rapide du jeu. Revoir les deux règles de fonctionnement. Si je ne joue pas avec le joueur qui coupe, ma priorité devient le 1 contre 1.</p>
---	---	--	--	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs: > Le lancer-franc : globalité</p> <p>></p> <p>Matériel: 1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation: Le joueur effectue des tirs de lancer-franc. Le joueur doit lever son ballon et avoir une trajectoire de tir haute.</p> <p>Les points ne comptent que lorsque le ballon ne touche pas l'anneau lors des paniers réussis. Le protocole doit être en place.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <p>> Le ballon est bien calé dans la corbeille des doigts</p> <p>> Le pied du bras tireur est légèrement avancé</p> <p>> Coordonner "flexion des jambes-arter-extension"</p>	<p>observations:</p> <p>Concours de lancer-franc : le joueur qui marque le plus de lancer francs de suite (afficher son prénom dans le gymnase).</p>
--	--	--	--	---