


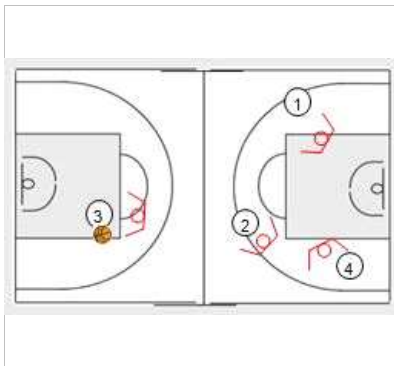
Passes / Coordination

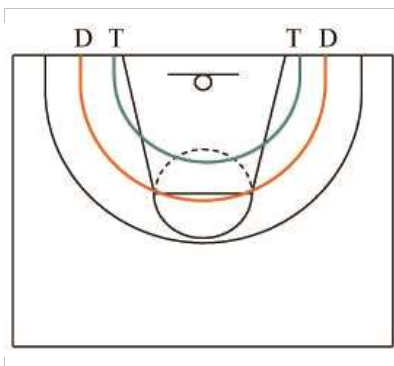
Les tirs en course / Tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Coordination haut et bas du corps. > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs placés en triangle. Faire le maximum de passes en 30 secondes. Les joueurs sautillent sur place en même temps</p> <p>qu'ils se font les passes.</p> <p>Evolution:</p> <p>On peut ajouter un 2ème ballon.</p> <p>Changer de style de passes (poitrine, à terre, au dessus de la tête)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Fouetter avec les poignets. > Finir poignets vers l'extérieur. > Pousser le ballon. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sur de la dextérité à base de passes</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Contrôle du ballon sur jeu rapide > Coordination haut-bas <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs se font des passes en allant le plus vite possible marquer un panier à l'opposé.</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire le plus de passes possible dans un minimum de temps.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Courir avec les pieds dans l'axe (pas de pas chasser). > Ouvrir les mains pour un meilleur capter. > Les passes doivent être fortes. 	<p>observations:</p> <p>Insister sur les relations de joueurs à 2 : Passe et va. Noter l'importance de l'espace de jeu entre les joueurs. Rappel des deux règles sur le jeu de passes. Ne pas oublier de mettre un pied dans la zone pour changer de secteur.</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>Insister sur les relations de joueurs à 2 : Passe et va. Noter l'importance de l'espace de jeu entre les joueurs. Rappel des deux règles sur le jeu de passes. Ne pas oublier de mettre un pied dans la zone pour changer de secteur.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu à 2 - Passe et va > Entre deux extérieurs <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Après démarquage du joueur extérieur, le porteur du ballon effectue une passe et va au panier.</p> <p>Le joueur 1 doit toujours essayer de passer devant son défenseur après sa passe.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter rapidement les défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > si pas de réponse défensive, couper direct au panier > Si le défenseur saute au ballon, aiguiller d'un côté puis passer devant le défenseur > Jouer sur le rythme du "couper" : explosif 	<p>observations:</p> <p>On affine le travail du passe et va. Au départ, ne pas mettre de défenseur sur le joueur ailier. Insister sur le fait d'aller directement au panier après sa passe sans aiguillage.</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 tout terrain. Offensivement : Si le jeu rapide n'est pas possible, mettre en place la structure de jeu. Insister sur le démarquage des joueurs extérieurs, on peut faire couper les deux joueurs sous le cercle. Défensivement : tt terrain.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	--


<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Trajectoire de balle > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Pas plus de 6 joueurs par panier. Lancer le ballon devant soi avec un effet rétro, le reprendre et tirer.</p> <p>Départ en D et tir en T (environ 4 mètres).</p> <p>Evolution:</p> <p>Varié les angles de tirs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Rentrer dans la balle sur un arrêt simultané > Le regard est sur la cible > Déplier complètement le bras tireur et terminer les doigts dans le cercle 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.</p>
----------------------------------	---	--	--	---	---

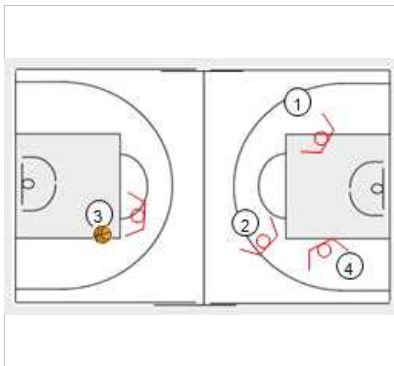
Passes / Coordination

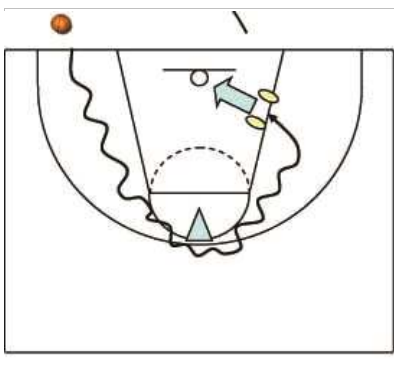
Les tirs en courses / Tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Coordination haut et bas du corps. > (situation 3). <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs placés en triangle. Faire le maximum de passes en 30 secondes. Les joueurs se déplacent en courant dans le sens</p> <p>d'une aiguille d'une montre sur les 1/2 longueurs du terrain de basket.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Fouetter les poignets. > Finir poignets vers l'extérieur. > Pousser le ballon. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sur de la dextérité à base de passes</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Contrôle du ballon sur jeu rapide > Coordination haut-bas <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs se font des passes en allant le plus vite possible marquer un panier à l'opposé.</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire le plus de passes possible dans un minimum de temps.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Courir avec les pieds dans l'axe (pas de pas chasser). > Ouvrir les mains pour un meilleur capter. > Les passes doivent être fortes. 	<p>observations:</p> <p>Relation à deux joueurs sur le jeu rapide : 2 contre 0. Essayer de faire le plus de passes possible avant d'aller marquer en courant le plus vite possible.</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>Insister sur les relations de joueurs à 2 : Passe et va. Noter l'importance de l'espace de jeu entre les joueurs. Rappel des deux règles sur le jeu de passes.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu à 2 - Passe et va > Entre deux extérieurs <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Après démarquage du joueur extérieur, le porteur du ballon effectue une passe et va au panier.</p> <p>Le joueur 1 doit toujours essayer de passer devant son défenseur après sa passe.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter rapidement les défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > si pas de réponse défensive, couper direct au panier > Si le défenseur saute au ballon, aiguiller d'un côté puis passer devant le défenseur > Jouer sur le rythme du "couper" : explosif 	<p>observations:</p> <p>Toujours sans défenseur sur le joueur ailier. On insistera sur les différentes positions défensives du joueur ayant fait la passe : sauter au ballon, contester le déplacement vers le ballon, toujours voir le ballon et son joueur.</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 tout terrain. Offensivement : Si le jeu rapide n'est pas possible, mettre en place la structure de jeu. Insister sur le démarquage des joueurs extérieurs, on peut faire couper les deux joueurs sous le cercle. Défensivement : tt terrain.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre capable de s'arrêter pour tirer > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Plot</p>		<p>Organisation:</p> <p>Pas plus de 6 joueurs par panier. Dribbler et contourner le plot. S'arrêter au bord de la zone restrictive et tirer.</p> <p>Rebond et retour dans la colonne. L'autre joueur ne part que quand le précédent a passé le plot.</p> <p>Evolution:</p> <p>Concours</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre équilibré sur l'arrêt > Le regard est sur la cible (possibilité de tirer avec la planche à 45°) > Terminer les doigts dans le cercle 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.</p>
----------------------------------	---	--	--	---	---

Passes / Coordination

Les tirs en course / Tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur/porteur

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Coordination haut et bas du corps. > (situation 2). <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>2 joueurs placés face à face séparés de 3 mètres.</p> <p>* Passe à l'épaule avec un ballon à une main, main droite sur main gauche.</p> <p>* Idem main gauche sur main droite. * Idem avec 2 ballons, un dans chaque main.</p> <p>Evolution:</p> <p>Le faire d'abord à l'arrêt puis en trotinant.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Passe au dessus de l'épaule. > Passe assez tendue et non molle. > Main grande ouverte (doigts écartés) pour une meilleure réception. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sur de la dextérité à base de passes.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Contrôle du ballon sur jeu rapide > Avec défenseur <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs se font des passes jusqu'à la ligne médiane.</p> <p>A la ligne médiane, le porteur de balle va marquer tandis que l'autre joueur devient défenseur.</p> <p>Evolution:</p> <p>N'importe quand, le joueur qui le souhaite décide de devenir attaquant.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Courir avec les pieds dans l'axe. > Lors du capter de la balle, pousser la balle devant soi. > Faire le minimum de dribbles. 	<p>observations:</p> <p>Relation à deux joueurs sur le jeu rapide : 2 contre 0. Le joueur ayant le ballon au milieu du terrain part marquer en deux (ou trois dribbles) et l'autre joueur défends.</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>Ajout de la troisième règle : lorsque le ballon passe la ligne panier-panier, les deux joueurs à l'opposé échangent leur position (ils changent de secteur).</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu à 2 - Passe et va > Entre deux extérieurs <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Après démarquage du joueur extérieur, le porteur du ballon effectue une passe et va au panier.</p> <p>Le joueur 1 doit toujours essayer de passer devant son défenseur après sa passe.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter rapidement les défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > si pas de réponse défensive, couper direct au panier > Si le défenseur saute au ballon, aiguiller d'un côté puis passer devant le défenseur > Jouer sur le rythme du "couper" : explosif 	<p>observations:</p> <p>On ajoute le défenseur sur le joueur ailier : 2 contre 2 sur 1/4 de terrain. On insistera sur la qualité de la passe tant sur la première que sur la deuxième (ouvrir un couloir de passe).</p>
---	--	---	--	--

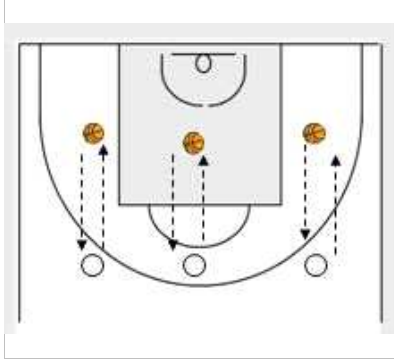
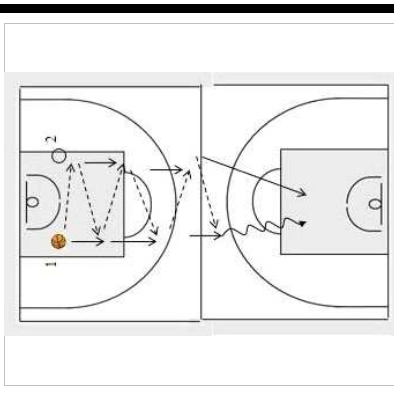
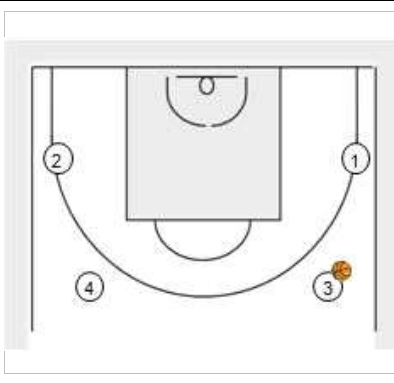
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 4 contre 4 tout terrain > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Jeu en 4 contre 4 sur l'ensemble du terrain</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>4 contre 4 tout terrain. Offensivement : Si le jeu rapide n'est pas possible, mettre en place la structure de jeu. Insister sur le démarquage des joueurs extérieurs, on peut faire couper les deux joueurs sous le cercle. Défensivement : tt terrain.</p>
--	--	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Apprendre à viser > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>5 à 6 joueurs sur 1/2 terrain. Le 1er de la colonne n'a pas de ballon. A coupe derrière le plot et réceptionne la passe de B. A tire, prend le rebond et retourne en colonne. B enchaîne à l'opposé et reçoit la balle de C.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre équilibré sur les arrêts > Le regard est sur la cible (possibilité de tirer avec la planche à 45°) > Qualité des passes 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.</p>
---	--	--	--	---

Passes / Coordination

Les tirs en course / tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Coordination haut et bas du corps. > (situation 4). <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>2 joueurs placés face à face séparés de 3 mètres.</p> <p>* Passe style bowling avec un ballon à une main, main droite sur main gauche.</p> <p>* idem main gauche sur main droite * idem avec deux ballons.</p> <p>Evolution:</p> <p>Le faire d'abord à l'arrêt puis en trotinant.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Contact au ballon avec les phalanges. > Ne pas faire de bruit avec les mains sur le ballon. > Ouvrir grandes les mains pour une meilleure réception. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sur de la dextérité à base de passes.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Contrôle du ballon sur jeu rapide > Avec défenseur <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs se font des passes jusqu'à la ligne médiane.</p> <p>A la ligne médiane, le porteur de balle va marquer tandis que l'autre joueur devient défenseur.</p> <p>Evolution:</p> <p>N'importe quand, le joueur qui le souhaite décide de devenir attaquant.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Courir avec les pieds dans l'axe. > Lors du capter de la balle, pousser la balle devant soi. > Faire le minimum de dribbles. 	<p>observations:</p> <p>Relation à deux joueurs sur le jeu rapide : 2 contre 0. Le joueur ayant le ballon au milieu du terrain part marquer en deux (ou trois dribbles) et l'autre joueur défends.</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>Insister sur les relations de joueurs à 2 : Passe et va. Noter l'importance de l'espace de jeu entre les joueurs.</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu à 2 - Passe et va > Entre deux extérieurs <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Après démarquage du joueur extérieur, le porteur du ballon effectue une passe et va au panier.</p> <p>Le joueur 1 doit toujours essayer de passer devant son défenseur après sa passe.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter rapidement les défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > si pas de réponse défensive, couper direct au panier > Si le défenseur saute au ballon, aiguiller d'un côté puis passer devant le défenseur > Jouer sur le rythme du "couper" : explosif 	<p>observations:</p> <p>On joue en 2 contre 2 sur 1/4 de terrain. On insistera sur la défense du joueur ailier : Avoir la main sur la ligne de passe, voir toujours le porteur de balle (au dessus de son épaule), avoir les bras ouverts (à hauteur d'épaule).</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 tout terrain. Offensivement : Si le jeu rapide n'est pas possible, mettre en place la structure de jeu. Insister sur le démarquage des joueurs extérieurs, on peut faire couper les deux joueurs sous le cercle. Défensivement : tt terrain.</p>
--	--	---	---	--


<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Apprendre à viser > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation:</p> <p>5 à 6 joueurs sur 1/2 terrain. Le 1er de la colonne n'a pas de ballon. A coupe derrière le plot et réceptionne la passe de B. A tire, prend le rebond et retourne en colonne. B enchaîne à l'opposé et reçoit la balle de C.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre équilibré sur les arrêts > Le regard est sur la cible (possibilité de tirer avec la planche à 45°) > Qualité des passes 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.</p>
---	--	--	--	---

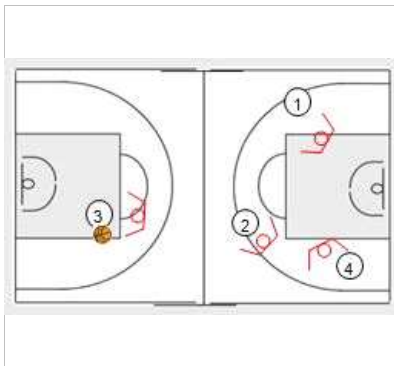
Passes / Coordination

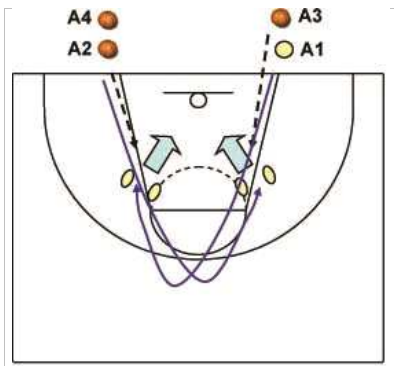
Les tirs en course / Tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Coordination de la passe et du dribble. > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Phase 1: Les deux joueurs se suivent. 1 dribble et guide, 2 le suit le plus près possible. Phase 2 : 1 s'arrête en 1 tps et</p> <p>manipule le ballon entre les jambes. 2 tourne autour et se place derrière. Phase 3: 2 compte 1 et 2, sort à droite ou à gauche de 1.</p> <p>Evolution:</p> <p>Celui-ci passe le ballon et devient le guide.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Appuis opposés à la direction à prendre. > Couvrir la balle avec les doigts sur tout son "hémisphère nord" > Varier l'orientation des doigts en fonction de la direction à prendre. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sur de la dextérité à base de passes et de dribble.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Contrôle du ballon sur jeu rapide > Avec défenseur <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs se font des passes jusqu'à la ligne médiane.</p> <p>A la ligne médiane, le porteur de balle va marquer tandis que l'autre joueur devient défenseur.</p> <p>Evolution:</p> <p>N'importe quand, le joueur qui le souhaite décide de devenir attaquant.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Courir avec les pieds dans l'axe. > Lors du capter de la balle, pousser la balle devant soi. > Faire le minimum de dribbles. 	<p>observations:</p> <p>Relation à deux joueurs sur le jeu rapide : 2 contre 0. Un des deux joueurs décide quand il le souhaite d'aller attaquer le panier. L'autre joueur devient alors défenseur. Avant la ligne médiane, on autorise trois (ou 4) dribbles, après deux (ou 3).</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>Insister sur les relations de joueurs à 2 : Passe et va. Noter l'importance de l'espace de jeu entre les joueurs. Jouer sur les trois règles de fonctionnement sur le jeu de passe. Ne pas oublier de mettre un pied dans la zone pour changer de secteur.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu à 2 - Passe et va > Entre deux extérieurs <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Après démarquage du joueur extérieur, le porteur du ballon effectue une passe et va au panier.</p> <p>Le joueur 1 doit toujours essayer de passer devant son défenseur après sa passe.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter rapidement les défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > si pas de réponse défensive, couper direct au panier > Si le défenseur saute au ballon, aiguiller d'un côté puis passer devant le défenseur > Jouer sur le rythme du "couper" : explosif 	<p>observations:</p> <p>2 contre 2 sur 1/4 de terrain.</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 tout terrain. Offensivement : Si le jeu rapide n'est pas possible, mettre en place la structure de jeu. Insister sur le démarquage des joueurs extérieurs, on peut faire couper les deux joueurs sous le cercle. Défensivement : tt terrain.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Réception et arrêt > <p>Matériel:</p> <p>3 ballons pour 4 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Tous les joueurs avec ballon sauf le premier d'une colonne. A1 fait le tour de la zone restrictive, réceptionne la passe de 2 au coin supérieur et tire. A2 enchaîne le même déplacement à l'opposé. Rebond et changement de colonne.</p> <p>Evolution:</p> <p>Varié les tirs (réception et départ)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre capable de réceptionner dans la course > S'arrêter équilibré > Regard rapide sur la cible; Trajectoire de balle haute 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.</p>
----------------------------------	--	--	---	--	---

Passes / Coordination

Les tirs en course / tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Coordination de la passe et du dribble. > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Phase 1: Les deux joueurs se suivent. 1 dribble et guide, 2 le suit le plus près possible. Phase 2 : 1 s'arrête en 1 tps et</p> <p>manipule le ballon entre les jambes. 2 tourne autour et se place derrière. Phase 3: 2 compte 1 et 2, sort à droite ou à gauche de 1.</p> <p>Evolution:</p> <p>Celui-ci passe le ballon et devient le guide.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Appuis opposés à la direction à prendre. > Couvrir la balle avec les doigts sur tout son "hémisphère nord" > Varier l'orientation des doigts en fonction de la direction à prendre. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sur de la dextérité à base de passes et de dribble.</p>
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Contrôle du ballon sur jeu rapide > Avec défenseur <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les deux joueurs se font des passes jusqu'à la ligne médiane.</p> <p>A la ligne médiane, le porteur de balle va marquer tandis que l'autre joueur devient défenseur.</p> <p>Evolution:</p> <p>N'importe quand, le joueur qui le souhaite décide de devenir attaquant.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Courir avec les pieds dans l'axe. > Lors du capter de la balle, pousser la balle devant soi. > Faire le minimum de dribbles. 	<p>observations:</p> <p>Relation à deux joueurs sur le jeu rapide : 2 contre 0. Un des deux joueurs décide quand il le souhaite d'aller attaquer le panier. L'autre joueur devient alors défenseur. Avant la ligne médiane, on autorise trois (ou 4) dribbles, après deux (ou 3).</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>Insister sur les relations de joueurs à 2 : Passe et va. Noter l'importance de l'espace de jeu entre les joueurs.</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jeu à 2 - Passe et va > Entre deux extérieurs <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Après démarquage du joueur extérieur, le porteur du ballon effectue une passe et va au panier.</p> <p>Le joueur 1 doit toujours essayer de passer devant son défenseur après sa passe.</p> <p>Evolution:</p> <p>Ajouter rapidement les défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > si pas de réponse défensive, couper direct au panier > Si le défenseur saute au ballon, aiguiller d'un côté puis passer devant le défenseur > Jouer sur le rythme du "couper" : explosif 	<p>observations:</p> <p>2 contre 2 sur 1/4 de terrain.</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 tout terrain. Offensivement : Si le jeu rapide n'est pas possible, mettre en place la structure de jeu. Insister sur le démarquage des joueurs extérieurs, on peut faire couper les deux joueurs sous le cercle. Défensivement : tt terrain.</p>
--	--	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Réception et arrêt > <p>Matériel:</p> <p>3 ballons pour 4 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Tous les joueurs avec ballon sauf le premier d'une colonne. A1 fait le tour de la zone restrictive, réceptionne la passe de 2 au coin supérieur et tire. A2 enchaîne le même déplacement à l'opposé. Rebond et changement de colonne.</p> <p>Evolution:</p> <p>Varié les tirs (réception et départ)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Etre capable de réceptionner dans la course > S'arrêter équilibré > Regard rapide sur la cible; Trajectoire de balle haute 	<p>observations:</p> <p>Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.</p>
---	--	---	--	---