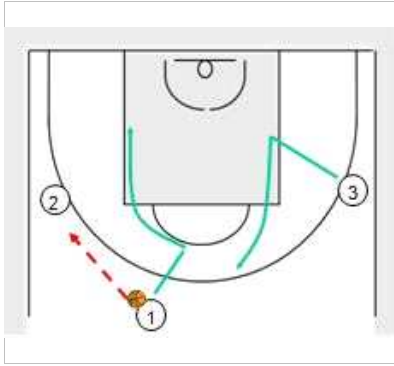


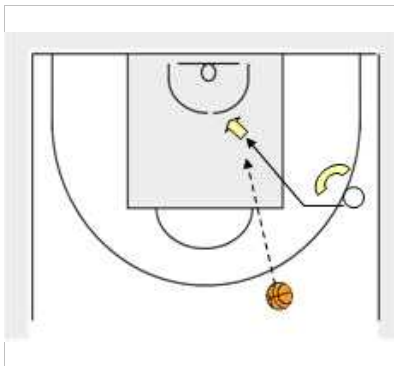
Dextérité / Démarquage simple

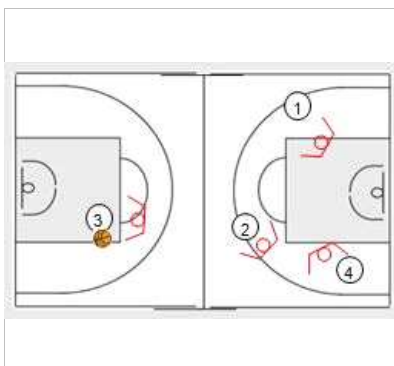
Les tirs en course / Tir en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 10 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 d'adresse.</p>
<p>Durée : 10 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Acquérir l'esprit de contre attaquant > Notion de fixation pendant la progression <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon pour 3 joueurs 		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs placés sur la ligne de lancer franc, dos au ballon. Au signal sonore, les 3 joueurs se retournent face au passeur.</p> <p>C fait la passe à l'un des trois. Le receveur du ballon doit désigner son partenaire en lui faisant une passe. 2 contre 1</p> <p>Evolution:</p> <p>Le signal peut varier : annoncer un chiffre, une couleur, faire rebondir le ballon au sol, ...</p> <p>Faire une phase aller-retour</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Qualité de la première passe pour désigner son partenaire > Dribble de contre attaque : "courir sous le ballon" > Chacun des attaquants s'écarte de part et d'autre de la ligne panier-panier 	<p>observations:</p> <p>Mettre la balle en avant.</p> <p>Collaboration entre deux joueurs contre 1 défenseur.</p>
<p>Durée : 10 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>Commencer chaque attaque par une remise en jeu soit sur le côté, soit en ligne de fond. On insistera sur le démarquage et sur l'équilibre des joueurs à l'opposé de la balle.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Passe et va et équilibre > Jeu à 3 <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs extérieurs. 1 passe dans l'aile et coupe au panier. Pendant ce temps, le 3ème joueur équilibre le jeu. 1 reste dans</p> <p>la zone restrictive et lorsque 3 reçoit la balle il sort dans l'aile opposé. Transfert et enchaînement des actions.</p> <p>Evolution:</p> <p>Possibilité d'ajouter des défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage sous le cercle des joueurs extérieurs (possibilité de couper) > Sur la réception du ballon, être dangereux (tir ou position de triple menace) > Jouer les 1 contre 1 pour sanctionner les erreurs défensives 	<p>observations:</p> <p>On insistera sur la qualité du passe et va et sur le timing de l'équilibre du troisième joueur.</p>
----------------------------------	---	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage du joueur extérieur > Passer devant <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour trois joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur avec le ballon, 1 attaquant et 1 défenseur. Le défenseur conteste la coupe vers le panier. Passer le pied intérieur devant</p> <p>les appuis du défenseur. Passer devant. Il faut battre le défenseur sur le premier appui.</p> <p>Evolution:</p> <p>Le défenseur est d'abord plutôt inactif puis actif.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Demander le ballon à l'extérieur avant d'essayer de passer devant. > Jouer sur les rythmes. > Appeler la balle les mains grande ouvertes (faire une cible). 	<p>observations:</p> <p>On fera un zoom sur le démarquage. Le premier démarquage consistera à faire un pas à l'opposé de son défenseur et de demander la balle. Sinon le joueur essaiera de passer devant son défenseur.</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.</p> <p>Offensivement : Sur la réception de balle, le joueur se mettra en position de triple menace. Si le défenseur essaie d'intercepter la balle, il jouera le 1 contre 1 tout de suite (prendre et jouer).</p>
----------------------------------	---	--	---	---	--

Durée :

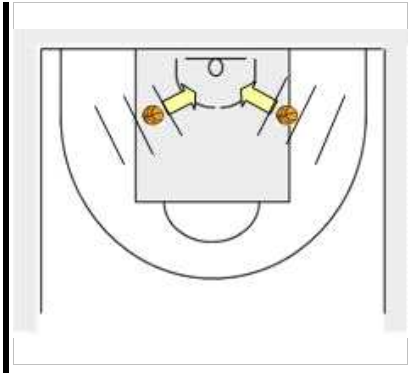
15 mns

Objectifs:

- > Le tir de plain pied
- > distance de tir

Matériel:

1 ballon par joueur
lattes

**Organisation:**

Mise en place de deux échelles de tir avec des lattes au sol. Le joueur tire tout d'abord à une seule main. Pour passer à la latte

suivante, le joueur doit marquer deux tirs de suite. A la fin de l'échelle, le joueur change de côté.

Evolution:

Ajout de la deuxième main

Consignes techniques :

- > Regard fixé sur le point de tir
- > Coordination des poussées entre le bas et le haut du corps
- > Extension complète du bras tireur avec montée du coude

observations:

Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.

Dextérité / Démarquage simple

Les tirs en course / Tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 10 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Maîtriser la passe sous la pression défensive. > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon.</p> <p>Chasubles de couleur.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Passé à 10; Au départ, on peut faire deux dribbles avant d'effectuer la passe, puis un seul dribble, puis aucun dribble. La première</p> <p>équipe arrivant à 10 passes de suite sans perdre le ballon a gagné.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Utiliser les feintes. > Utiliser les différents pivoters. > Mobiliser le ballon. tenue ferme à 2 mains. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de passe à 10. Consignes : Ne pas repasser au copain qui vient de me faire la passe. On autorise un dribble par joueur pour ouvrir le couloir de passe.</p>
<p>Durée : 10 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Acquérir l'esprit de contre attaquant > Notion de fixation pendant la progression <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs placés sur la ligne de lancer franc, dos au ballon. Au signal sonore, les 3 joueurs se retournent face au passeur.</p> <p>C fait la passe à l'un des trois. Le receveur du ballon doit désigner son partenaire en lui faisant une passe. 2 contre 1</p> <p>Evolution:</p> <p>Le signal peut varier : annoncer un chiffre, une couleur, faire rebondir le ballon au sol, ... Faire une phase aller-retour</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Qualité de la première passe pour désigner son partenaire > Dribble de contre attaque : "courir sous le ballon" > Chacun des attaquants s'écarte de part et d'autre de la ligne panier-panier 	<p>observations:</p> <p>Mettre la balle en avant. Collaboration entre deux joueurs contre 1 défenseur.</p>
<p>Durée : 10 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>Commencer chaque attaque par une remise en jeu. On insistera sur l'équilibre des joueurs à l'opposé de la balle. Ne pas oublier d'aller mettre un pied dans la zone pour se démarquer (voir aller au contact du défenseur).</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Passe et va et équilibre > Jeu à 3 <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs extérieurs. 1 passe dans l'aile et coupe au panier. Pendant ce temps, le 3ème joueur équilibre le jeu. 1 reste dans</p> <p>la zone restrictive et lorsque 3 reçoit la balle il sort dans l'aile opposé. Transfert et enchaînement des actions.</p> <p>Evolution:</p> <p>Possibilité d'ajouter des défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage sous le cercle des joueurs extérieurs (possibilité de couper) > Sur la réception du ballon, être dangereux (tir ou position de triple menace) > Jouer les 1 contre 1 pour sanctionner les erreurs défensives 	<p>observations:</p> <p>On insistera sur la qualité du passe et va et sur le timing de l'équilibre du troisième joueur.</p>
--	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 1c1 côté ballon puis à l'opposé. > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur à l'opposé, 2 joueurs en ligne de fond avec le ballon. Le joueur se lance le ballon au niveau de la ligne de lancer-franc, la capte et</p> <p>pivote face au cercle. Il essaye de jouer le 1 contre 1 ou fait la passe à l'opposé. Puis démarquage suivant le schéma. 1 contre 1</p> <p>Evolution:</p> <p>L'attaquant se démarque suivant les réponses du défenseur.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Faire face à la cible le plus rapidement possible. > Si passe de renversement, l'attaquant coupe le plus vite possible au cercle. > Vitesse et agressivité offensive 	<p>observations:</p> <p>Zoom sur le démarquage: travail du back door (réponse à une grande pression défensive sur la ligne de passe. Le défenseur ne voit plus le 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>4 contre 4 tout terrain.</p> <p>Offensivement : Sur la réception de balle, le joueur se mettra en position de triple menace. Si le défenseur essaye d'intercepter la balle, il jouera le 1 contre 1 tout de suite (prendre et jouer).</p>
--	--	---	---	--

Durée :

15 mns

Objectifs:

- > Jouer sur la taille et le poids des ballons
- > Le tir de plain pied;

Matériel:

1 ballon par joueur

Ballons tailles 5, 6,7

**Organisation:**

Trois spots de tirs. Le joueur doit tirer une fois avec un ballon de chaque taille, une fois avec la planche et une fois sans.

Avoir un rebondeur qui récupère et passe chaque ballon. Tirer des 3 positions. Après un tour, changer les rôles.

Evolution:**Consignes techniques :**

- > Rentrer dans le ballon en étant légèrement fléchi face au cercle
- > Coordonner la poussée des jambes et l'extension des bras
- > Fouetter le poignet, terminer les doigts dans le cercle

observations:

Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.

Dextérité / Démarquage simple

Les tirs en course / tir en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 10 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Améliorer la passe et la coopération > Jouer en fonction de ses coéquipiers <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par équipe</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Pendant 1mn30, les 2 équipes s'affrontent. L'équipe en possession du ballon, tout en se faisant des passes et</p> <p>sans dribble, tente de toucher un adversaire. L'équipe totalise le nombre de touches.</p> <p>Evolution:</p> <p>Varié les dimensions de l'espace de jeu, le nombre de chats.</p> <p>Jouer au nombre de touches. Ajouter un ballon supplémentaire aux chats.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ouvrir grandes les mains (doigts écartés) pour une meilleure réception > Communication entre les chats : appel de balle sonore et visuelle > Les passes sont tendues et fortes 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de jeu de passes</p>
<p>Durée : 10 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Acquérir l'esprit de contre attaquant > Courir vers l'avant, transition dans les rôles <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Travail sur un aller. 3 joueurs placés sur la ligne de lancer franc, face au panier adverse, dos au ballon. Le porteur de balle sous le</p> <p>cercle est prêt à passer le ballon. Au signal sonore, les joueurs se retournent. Passe à l'un des trois qui doit faire la passe à un de</p> <p>Evolution:</p> <p>ses partenaires. L'autre joueur devient défenseur : 2 contre 1</p> <p>Le signal peut être varié; Pas de dribble avant la première passe</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Au signal, les joueurs se retournent les mains ouvertes vers le ballon > Qualité de la première passe (plutôt à terre) > Chacun des attaquants occupe un 1/2 terrain en longueur 	<p>observations:</p> <p>Mettre la balle en avant. Collaboration entre deux joueurs contre 1 défenseur.</p>
<p>Durée : 10 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>Commencer chaque attaque par une remise en jeu. On insistera sur l'équilibre des joueurs à l'opposé de la balle. Ne pas oublier d'aller mettre un pied dans la zone pour se démarquer (voir aller au contact du défenseur).</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Passe et va et équilibre > Jeu à 3 <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs extérieurs. 1 passe dans l'aile et coupe au panier. Pendant ce temps, le 3ème joueur équilibre le jeu. 1 reste dans</p> <p>la zone restrictive et lorsque 3 reçoit la balle il sort dans l'aile opposé. Transfert et enchaînement des actions.</p> <p>Evolution:</p> <p>Possibilité d'ajouter des défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage sous le cercle des joueurs extérieurs (possibilité de couper) > Sur la réception du ballon, être dangereux (tir ou position de triple menace) > Jouer les 1 contre 1 pour sanctionner les erreurs défensives 	<p>observations:</p> <p>On insistera sur la qualité du passe et va et sur le timing de l'équilibre du troisième joueur.</p>
--	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage joueur extérieur > En V cut <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour trois joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur qui a le ballon, 1 attaquant et 1 défenseur. Le défenseur a une position intermédiaire entre la coupe et la passe.</p> <p>Demander le ballon vers l'extérieur, essayer de passer devant, de partir en back door puis aller sous le cercle et revenir en sprint.</p> <p>Evolution:</p> <p>On demande de capter le ballon sur un arrêt simultané face au passeur. Attaquer sur un départ croisé.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jouer sur les rythmes de course - Aller très vite sous le cercle - stop - vite. > Capter + départ immédiat ou capter + position de triple menace. > Attention aux marchers sur le départ en dribble. 	<p>observations:</p> <p>Travailler sur les différentes notions vues auparavant : faire un pas à l'opposé du défenseur, passer devant ou partir en back door. Jouer avec le défenseur sur la ligne menant l'attaquant au panier (plus ou moins en profondeur).</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 : Sur la réception de balle, le joueur se mettra en position de triple menace. Si le défenseur essaye d'intercepter la balle, il jouera le 1 contre 1 tout de suite (prendre et jouer).</p>
--	--	---	---	---

Durée :

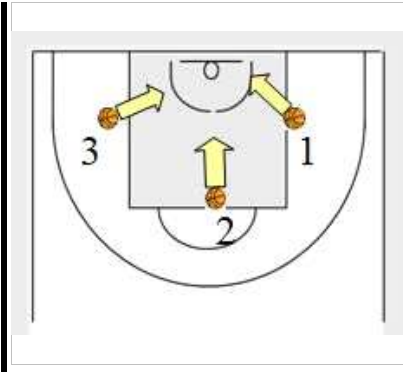
15 mns

Objectifs:

- > Dissociation segmentaire
- > Action des membres inf. nulle

Matériel:

1 ballon par joueur

**Organisation:**

Atelier 1 : Le tir s'effectue debout. Eviter l'utilisation des jambes. Interdire toute flexion de celles-ci.

Atelier 2 : Le tir est précédé de 3 flexions des jambes. Le tir est effectué en flexion à l'issue de la troisième flexion.

Evolution:

Atelier 3: Le tir est précédé de sautilllements jambes tendues.

Consignes techniques :

- > Avoir un " armer" de bras dynamique, puis extension complète du coude
- > "Fouetter" du poignet, les doigts terminent dans le cercle
- > Trajectoire de balle haute

observations:

Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.

Dextérité / Démarquage simple

Les tirs en course / Tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 10 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Maîtriser la passe sous la pression défensive. > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon.</p> <p>Chasubles de couleur.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Passes à 10; Au départ, on peut faire deux dribbles avant d'effectuer la passe, puis un seul dribble, puis aucun dribble. La première</p> <p>équipe arrivant à 10 passes de suite sans perdre le ballon a gagné.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Utiliser les feintes. > Utiliser les différents pivoters. > Mobiliser le ballon. tenue ferme à 2 mains. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de passe à 10. Consignes : Ne pas repasser au copain qui vient de me faire la passe. On n'autorise aucun dribble.</p>
<p>Durée : 10 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Acquérir l'esprit de contre attaquant > Courir vers l'avant, transition dans les rôles <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Travail sur un aller. 3 joueurs placés sur la ligne de lancer franc, face au panier adverse, dos au ballon. Le porteur de balle sous le</p> <p>cercle est prêt à passer le ballon. Au signal sonore, les joueurs se retournent. Passe à l'un des trois qui doit faire la passe à un de</p> <p>Evolution:</p> <p>ses partenaires. L'autre joueur devient défenseur : 2 contre 1</p> <p>Le signal peut être varié; Pas de dribble avant la première passe</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Au signal, les joueurs se retournent les mains ouvertes vers le ballon > Qualité de la première passe (plutôt à terre) > Chacun des attaquants occupe un 1/2 terrain en longueur 	<p>observations:</p> <p>Mettre la balle en avant. Collaboration entre deux joueurs contre 1 défenseur.</p>
<p>Durée : 10 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>Commencer chaque attaque par une remise en jeu. Insister sur la notion de démarquage, proche ou loin de la balle. Ne pas venir à deux demander la balle.</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Passe et va et équilibre > Jeu à 3 <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs extérieurs. 1 passe dans l'aile et coupe au panier. Pendant ce temps, le 3ème joueur équilibre le jeu. 1 reste dans</p> <p>la zone restrictive et lorsque 3 reçoit la balle il sort dans l'aile opposé. Transfert et enchaînement des actions.</p> <p>Evolution:</p> <p>Possibilité d'ajouter des défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage sous le cercle des joueurs extérieurs (possibilité de couper) > Sur la réception du ballon, être dangereux (tir ou position de triple menace) > Jouer les 1 contre 1 pour sanctionner les erreurs défensives 	<p>observations:</p> <p>On insistera sur la qualité du passe et va et sur le timing de l'équilibre du troisième joueur. Insister sur l'enchaînement des actions du porteur et des non porteurs.</p>
--	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage joueur extérieur > En V cut <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour trois joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur qui a le ballon, 1 attaquant et 1 défenseur. Le défenseur a une position intermédiaire entre la coupe et la passe.</p> <p>Demander le ballon vers l'extérieur, essayer de passer devant, de partir en back door puis aller sous le cercle et revenir en sprint.</p> <p>Evolution:</p> <p>On demande de capter le ballon sur un arrêt simultané face au passeur. Attaquer sur un départ croisé.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Jouer sur les rythmes de course - Aller très vite sous le cercle - stop - vite. > Capter + départ immédiat ou capter + position de triple menace. > Attention aux marchers sur le départ en dribble. 	<p>observations:</p> <p>Travailler sur les différentes notions vues auparavant : faire un pas à l'opposé du défenseur, passer devant ou partir en back door. Jouer avec le défenseur sur la ligne menant l'attaquant au panier (plus ou moins en profondeur).</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 : Sur la réception de balle, le joueur se mettra en position de triple menace. Si le défenseur essaye d'intercepter la balle, il jouera le 1 contre 1 tout de suite (prendre et jouer).</p>
--	--	---	---	---

Durée :

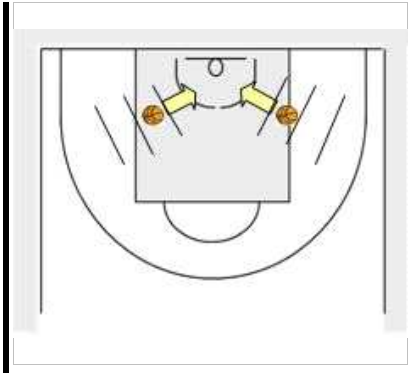
15 mns

Objectifs:

- > Le tir de plain pied
- > distance de tir

Matériel:

1 ballon par joueur
lattes

**Organisation:**

Mise en place de deux échelles de tir avec des lattes au sol. Le joueur tire tout d'abord à une seule main. Pour passer à la latte

suivante, le joueur doit marquer deux tirs de suite. A la fin de l'échelle, le joueur change de côté.

Evolution:

Ajout de la deuxième main

Consignes techniques :

- > Regard fixé sur le point de tir
- > Coordination des poussées entre le bas et le haut du corps
- > Extension complète du bras tireur avec montée du coude

observations:

Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.

Dextérité / Démarquage simple

Les tirs en course / Tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 10 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. 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 d'adresse. Faire uniquement des tirs en courses.</p>
<p>Durée : 10 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Acquérir l'esprit de contre attaquant > Courir vers l'avant, notion de couloir <p>Matériel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon pour 4 joueurs chasubles de couleur 		<p>Organisation:</p> <p>Le porteur de balle, ligne de lancer franc, passe le ballon à l'un des trois joueurs et devient défenseur.</p> <p>La première tâche du receveur du ballon est de désigner son partenaire en lui passant la balle. Le troisième joueur devient défenseur. 2c2 tout terrain</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire la première passe à son futur partenaire après un dribble, puis directement.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Qualité de la première passe pour choisir son partenaire > Dribble de contre attaque : "courir sous la balle" > Chacun des attaquants s'écarte de part et d'autre de la ligne panier-panier 	<p>observations:</p> <p>Collaboration entre deux joueurs. On ajoute un deuxième défenseur en retard dans le jeu.</p>
<p>Durée : 10 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>Commencer chaque attaque par une remise en jeu. Insister sur la notion de démarquage, proche ou loin de la balle. Ne pas venir à deux demander la balle.</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Passe et va et équilibre > Jeu à 3 <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs extérieurs. 1 passe dans l'aile et coupe au panier. Pendant ce temps, le 3ème joueur équilibre le jeu. 1 reste dans</p> <p>la zone restrictive et lorsque 3 reçoit la balle il sort dans l'aile opposé. Transfert et enchaînement des actions.</p> <p>Evolution:</p> <p>Possibilité d'ajouter des défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage sous le cercle des joueurs extérieurs (possibilité de couper) > Sur la réception du ballon, être dangereux (tir ou position de triple menace) > Jouer les 1 contre 1 pour sanctionner les erreurs défensives 	<p>observations:</p> <p>On insistera sur la défense sur passe et va. Insister sur l'enchaînement des actions des défenseurs du porteur et des non porteurs.</p>
--	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage joueur extérieur. > pop out pop in. <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour trois joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur avec le ballon, 1 attaquant et 1 défenseur. Le défenseur a une position intermédiaire entre la coupe et la passe.</p> <p>Apprendre à l'attaquant à aller s'appuyer sur le défenseur et à prendre une position à l'intérieur (pop in) puis à ressortir (pop out).</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Vigilance sur les fautes offensives. > Attention aux marchers sur les départs en dribble. > Appel du ballon avec les mains grande ouvertes (doigts écartés). 	<p>observations:</p> <p>Reprendre l'ensemble des phases du démarquage. Si on n'a pas reçu le ballon, on emmènera le défenseur dans la zone pour essayer de passer devant lui proche du cercle.</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 : Sur la réception de balle, le joueur se mettra en position de triple menace. Si le défenseur essaye d'intercepter la balle, il jouera le 1 contre 1 tout de suite (prendre et jouer).</p>
--	--	---	---	---

Durée :

15 mns

Objectifs:

- > Jouer sur la taille et le poids des ballons
- > Le tir de plain pied;

Matériel:

1 ballon par joueur

Ballons tailles 5, 6,7

**Organisation:**

Trois spots de tirs. Le joueur doit tirer une fois avec un ballon de chaque taille, une fois avec la planche et une fois sans.

Avoir un rebondeur qui récupère et passe chaque ballon. Tirer des 3 positions. Après un tour, changer les rôles.

Evolution:**Consignes techniques :**

- > Rentrer dans le ballon en étant légèrement fléchi face au cercle
- > Coordonner la poussée des jambes et l'extension des bras
- > Fouetter le poignet, terminer les doigts dans le cercle

observations:

Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.

Dextérité / Démarquage simple

Les tirs en course / tirs en appuis

Le passe et va / Jeu rapide
Découverte attitude sur porteur

<p>Durée : 10 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Maîtriser la passe sous la pression défensive. > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon.</p> <p>Chasubles de couleur.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Passé à 10; Au départ, on peut faire deux dribbles avant d'effectuer la passe, puis un seul dribble, puis aucun dribble. La première</p> <p>équipe arrivant à 10 passes de suite sans perdre le ballon a gagné.</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Utiliser les feintes. > Utiliser les différents pivoters. > Mobiliser le ballon. tenue ferme à 2 mains. 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de passe à 10. Consignes : Ne pas repasser au copain qui vient de me faire la passe. On n'autorise aucun dribble. Les joueurs ne feront uniquement des passes à terre.</p>
<p>Durée : 10 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Acquérir l'esprit de contre attaquant > Courir vers l'avant, notion de couloir <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>chasubles de couleur</p>		<p>Organisation:</p> <p>Le porteur de balle, ligne de lancer franc, passe le ballon à l'un des trois joueurs et devient défenseur.</p> <p>La première tâche du receveur du ballon est de désigner son partenaire en lui passant la balle. Le troisième joueur devient défenseur. 2c2 tout terrain</p> <p>Evolution:</p> <p>Faire la première passe à son futur partenaire après un dribble, puis directement.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Qualité de la première passe pour choisir son partenaire > Dribble de contre attaque : "courir sous la balle" > Chacun des attaquants s'écarte de part et d'autre de la ligne panier-panier 	<p>observations:</p> <p>Collaboration entre deux joueurs. On ajoute un deuxième défenseur en retard dans le jeu.</p>
<p>Durée : 10 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>Commencer chaque attaque par une remise en jeu. Insister sur la notion de démarquage, proche ou loin de la balle. Ne pas venir à deux demander la balle.</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Passe et va et équilibre > Jeu à 3 <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>3 joueurs extérieurs. 1 passe dans l'aile et coupe au panier. Pendant ce temps, le 3ème joueur équilibre le jeu. 1 reste dans</p> <p>la zone restrictive et lorsque 3 reçoit la balle il sort dans l'aile opposé. Transfert et enchaînement des actions.</p> <p>Evolution:</p> <p>Possibilité d'ajouter des défenseurs</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage sous le cercle des joueurs extérieurs (possibilité de couper) > Sur la réception du ballon, être dangereux (tir ou position de triple menace) > Jouer les 1 contre 1 pour sanctionner les erreurs défensives 	<p>observations:</p> <p>On insistera sur la qualité du passe et va et sur le timing de l'équilibre du troisième joueur. Insister sur l'enchaînement des actions du porteur et des non porteurs.</p>
--	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage joueur extérieur. > pop out pop in. <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour trois joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur avec le ballon, 1 attaquant et 1 défenseur. Le défenseur a une position intermédiaire entre la coupe et la passe.</p> <p>Apprendre à l'attaquant à aller s'appuyer sur le défenseur et à prendre une position à l'intérieur (pop in) puis à ressortir (pop out).</p> <p>Evolution:</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Vigilance sur les fautes offensives. > Attention aux marchers sur les départs en dribble. > Appel du ballon avec les mains grande ouvertes (doigts écartés). 	<p>observations:</p> <p>Reprendre l'ensemble des phases du démarquage. Si on n'a pas reçu le ballon, on emmènera le défenseur dans la zone pour essayer de passer devant lui proche du cercle.</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 : Sur la réception de balle, le joueur se mettra en position de triple menace. Si le défenseur essaye d'intercepter la balle, il jouera le 1 contre 1 tout de suite (prendre et jouer).</p>
--	--	---	---	---

Durée :

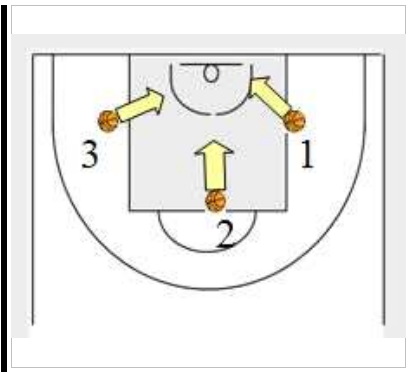
15 mns

Objectifs:

- > Dissociation segmentaire
- > Action des membres inf. nulle

Matériel:

1 ballon par joueur



Organisation:

Atelier 1 : Le tir s'effectue debout. Eviter l'utilisation des jambes. Interdire toute flexion de celles-ci.

Atelier 2 : Le tir est précédé de 3 flexions des jambes. Le tir est effectué en flexion à l'issue de la troisième flexion.

Evolution:

Atelier 3: Le tir est précédé de sautilllements jambes tendues.

Consignes techniques :

- > Avoir un " armer" de bras dynamique, puis extension complète du coude
- > "Fouetter" du poignet, les doigts terminent dans le cercle
- > Trajectoire de balle haute

observations:

Retour au calme sur le travail du tir de plain pied.

Imprimer fiche

Comment utiliser les séances?