

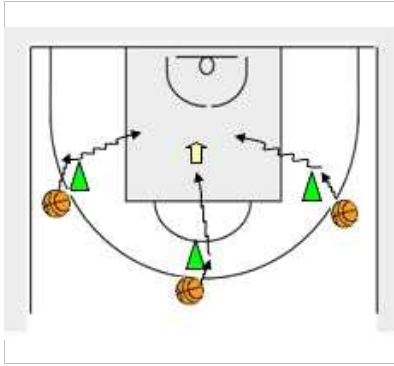
Démarquage simple / Départ croisé

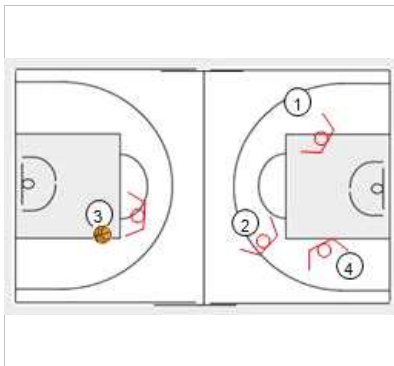
Les tirs en course / Tirs en appuis

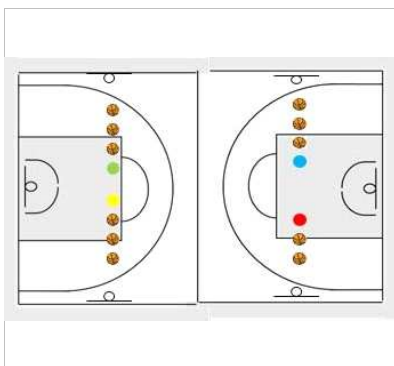
Rééquilibrage offensif / JR

Découverte attitude sur non porteur

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Révision des tirs de près > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>plot</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les joueurs partent du rond central. Ils contournent le plot latéral et vont tirer proche du cercle : tir en lay up, tir en power lay-up,</p> <p>tir en lay back et tir crochet.</p> <p>Evolution:</p> <p>Tirer avec différentes tailles de ballon</p> <p>Limiter le nombre de dribbles après le plot (2 puis 1)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le regard: le plus vite possible sur la cible > Le dribble: dynamique après le plot > Qualité des lâchers du ballon : trajectoire haute 	<p>observations:</p> <p>Concours de tirs</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>Révision de l'ensemble de la structure. On insistera sur le rôle des joueurs qui viennent équilibrer et sur le "prendre et jouer" de ces joueurs.</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>3 contre 3. Volonté de jouer le 1 contre 1 sur la réception de balle.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Travail du départ croisé > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>plots</p>		<p>Organisation:</p> <p>Trois axes de travail : 2 à 45° et un central. Le joueur part ballon en main. Les 2 pieds sont parallèles.</p> <p>Feinte de départ direct à gauche, départ croisé à droite (et inversement).</p> <p>Evolution:</p> <p>Modifier le nombre de dribbles pour aller tirer (3, 2, 1)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ne pas accentuer trop la feinte de départ, ne pas aller vite > Casser les bras de l'adversaire, faire passer le ballon sous les genoux. > Dribble en protection avec la main opposée au pied qui avance. 	<p>observations:</p> <p>On fait un zoom sur le travail du départ croisé dans le 1 contre 1.</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, on mettra l'accent sur la volonté de porter la balle à l'intérieur de la zone soit en dribble, soit en passe. Défensivement, on interdira le milieu du terrain.</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</p> <p>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>Concours de tirs.</p>
----------------------------------	--	--	---	---	--

Démarquage simple / Départ croisé

Les tirs en course / Tirs en appuis

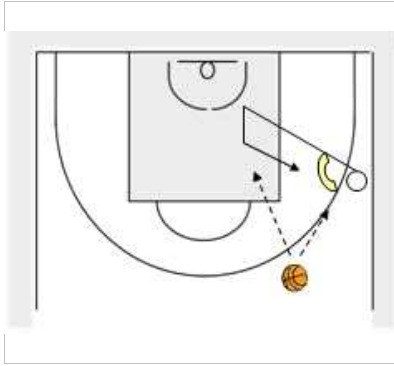
Rééquilibrage offensif / JR

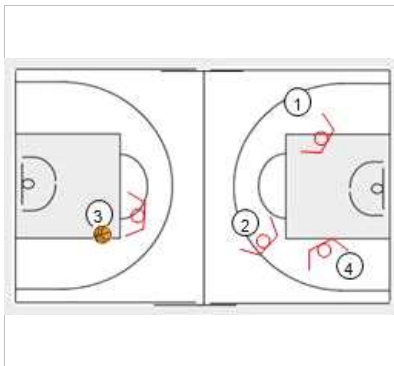
Découverte attitude sur non porteur

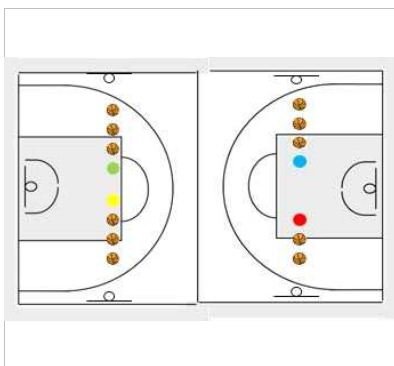
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dextérité dans le dribble. > situation 1. <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Etre assis, dribbler main droite, main gauche (style "tam-tam"); faire passer le ballon au dessus de chaque jambe.</p> <p>Debout, effectuer un hockey dribble devant soi, puis faire passer le ballon d'une main à l'autre.</p> <p>Evolution:</p> <p>Le faire de la main droite et de la main gauche.</p> <p>Possibilité de le faire en fermant les yeux.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Avoir le port de tête haute, ne pas regarder la balle. > La main doit faire ventouse avec le ballon. > Garder le dos droit dans chaque situation. 	<p>observations:</p> <p>Travail de la dextérité. Effectuer chaque situation 2'30.</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>On insistera sur l'enchaînement des actions des non porteurs par rapport à l'action du porteur de balle. Espace et timing.</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 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>3 contre 3. On insistera sur la défense sur porteur, et plus particulièrement sur la transition défense sur non porteur - défense sur porteur.</p>
--	--	---	---	---

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage du joueur extérieur. > situation complète de duel. <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur avec le ballon, 1 attaquant et 1 défenseur. Le défenseur effectue un choix pour faire travailler l'attaquant. Il peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> * contester la coupe vers le panier, * contester la passe, * avoir un placement intermédiaire entre la coupe et la passe. <p>Evolution:</p> <p>Faire 5 passages de suite dans chaque rôle</p> <p>Le défenseur défend ensuite comme il le souhaite.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Lire les réactions défensives. > Jouer sur les changements de rythme. > Jouer sur l'espace entre la ligne à trois points et sous le cercle. 	<p>observations:</p> <p>1 contre 1 après démarquage. On insistera sur l'ensemble du démarquage et les notions d'espace et de changement de rythme.</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, on mettra l'accent sur la volonté de porter la balle à l'intérieur de la zone soit en dribble, soit en passe. Défensivement, on interdira le milieu du terrain.</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</p> <p>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>Concours de tirs</p>
----------------------------------	--	--	---	---	---

Démarquage simple / Départ croisé

Les tirs en course / Tirs en appuis

Rééquilibrage offensif / JR

Découverte attitude sur non porteur

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Révision des tirs de près > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>plot</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les joueurs partent du rond central. Ils contournent le plot latéral et vont tirer proche du cercle : tir en lay up, tir en power lay-up,</p> <p>tir en lay back et tir crochet.</p> <p>Evolution:</p> <p>Tirer avec différentes tailles de ballon</p> <p>Limiter le nombre de dribbles après le plot (2 puis 1)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le regard: le plus vite possible sur la cible > Le dribble: dynamique après le plot > Qualité des lâchers du ballon : trajectoire haute 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de concours de tirs proche du cercle</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>On insistera sur l'enchaînement des actions des non porteurs par rapport à l'action du porteur de balle. Espace et timing.</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>3 contre 3. Volonté de jouer le 1 contre 1 sur la réception de balle. Jouer sur les timings de course.</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Travail du départ croisé > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>plots</p>		<p>Organisation:</p> <p>Trois axes de travail : 2 à 45° et un central. Le joueur part ballon en main. Les 2 pieds sont parallèles.</p> <p>Feinte de départ direct à gauche, départ croisé à droite (et inversement).</p> <p>Evolution:</p> <p>Modifier le nombre de dribbles pour aller tirer (3, 2, 1)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ne pas accentuer trop la feinte de départ, ne pas aller vite > Casser les bras de l'adversaire, faire passer le ballon sous les genoux. > Dribble en protection avec la main opposée au pied qui avance. 	<p>observations:</p> <p>On insistera sur la qualité de destabilisation du défenseur avant de partir. On commence à introduire la notion de feinte.</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, on mettra l'accent sur la volonté de porter la balle à l'intérieur de la zone soit en dribble, soit en passe. Défensivement, on interdira le milieu du terrain.</p>
--	--	---	---	--

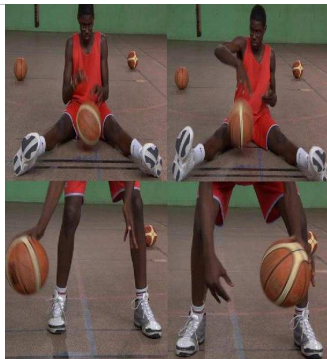
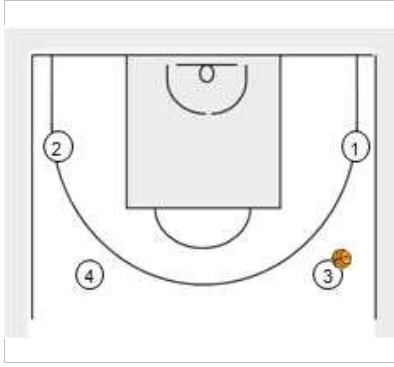
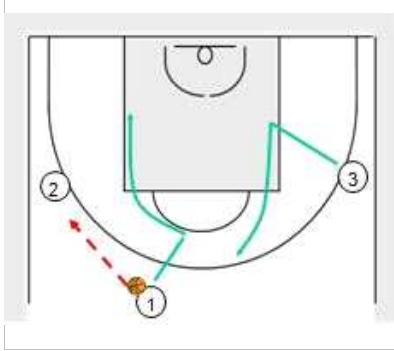
<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Concours de tirs > Course poursuite tir <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Constituer des équipes de 4 à 5 joueurs avec des chasubles. Les verts doivent marquer x paniers côté gauche. Les autres équipes doivent faire de même. Lorsque les verts ont réalisé leur contrat ils passent à droite. Quand ils ont terminé, ils changent de panier.</p> <p>Evolution:</p> <p>L'objectif est de rattraper l'équipe devant soi (même panier, même côté). Les autres équipes font de même.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Penser à viser le plus longtemps possible > Trajectoire de balle haute > Main sous la balle 	<p>observations:</p> <p>Concours de tirs</p>
--	--	--	---	---

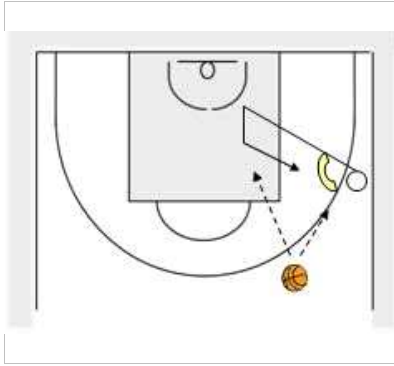
Démarquage simple / Départ croisé

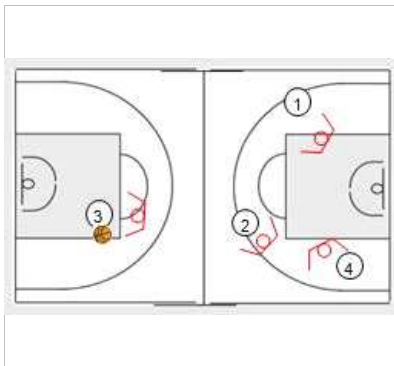
Les tirs en course / Tirs en appuis

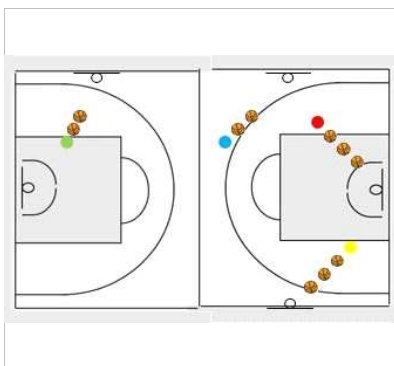
Rééquilibrage offensif / JR

Découverte attitude sur non porteur

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dextérité dans le dribble. > situation 1. <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur.</p>		<p>Organisation:</p> <p>Etre assis, dribbler main droite, main gauche (style "tam-tam"); faire passer le ballon au dessus de chaque jambe.</p> <p>Debout, effectuer un hockey dribble devant soi, puis faire passer le ballon d'une main à l'autre.</p> <p>Evolution:</p> <p>Le faire de la main droite et de la main gauche.</p> <p>Possibilité de le faire en fermant les yeux.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Avoir le port de tête haute, ne pas regarder la balle. > La main doit faire ventouse avec le ballon. > Garder le dos droit dans chaque situation. 	<p>observations:</p> <p>Travail de la dextérité. Effectuer chaque situation 2'30.</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>On insistera sur l'enchaînement des actions des non porteurs par rapport à l'action du porteur de balle. Espace et timing.</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 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>3 contre 3. On insistera sur la défense sur porteur, et plus particulièrement sur la transition défense sur non porteur - défense sur porteur.</p>

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Démarquage du joueur extérieur. > situation complète de duel. <p>Matériel:</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs.</p>		<p>Organisation:</p> <p>1 passeur avec le ballon, 1 attaquant et 1 défenseur. Le défenseur effectue un choix pour faire travailler l'attaquant. Il peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> * contester la coupe vers le panier, * contester la passe, * avoir un placement intermédiaire entre la coupe et la passe. <p>Evolution:</p> <p>Faire 5 passages de suite dans chaque rôle</p> <p>Le défenseur défend ensuite comme il le souhaite.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Lire les réactions défensives. > Jouer sur les changements de rythme. > Jouer sur l'espace entre la ligne à trois points et sous le cercle. 	<p>observations:</p> <p>1 contre 1 après démarquage. On insistera sur l'ensemble du démarquage et les notions d'espace et de changement de rythme.</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, on mettra l'accent sur la volonté de porter la balle à l'intérieur de la zone soit en dribble, soit en passe. Défensivement, on interdira le milieu du terrain.</p>
----------------------------------	---	---	---	---	--

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Concours de tirs > Course poursuite tir <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>Chasubles de couleurs</p>		<p>Organisation:</p> <p>Constituer des équipes de 4 à 5 joueurs avec des chasubles. Les verts doivent marquer x paniers côté gauche. Les autres équipes doivent faire de même. Lorsque les verts ont réalisé leur contrat ils passent à droite. Quand ils ont terminé, ils changent de panier.</p> <p>Evolution:</p> <p>L'objectif est de rattraper l'équipe devant soi (même panier, même côté). Les autres équipes font de même.</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Penser à viser le plus longtemps possible > Trajectoire de balle haute > Main sous la balle 	<p>observations:</p> <p>Concours de tirs</p>
----------------------------------	---	--	--	---	---

Démarquage simple / Départ croisé

Les tirs en course / Tirs en appuis

Rééquilibrage offensif / JR

Découverte attitude sur non porteur

<p>Durée : 15 mns</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Révision des tirs de près > <p>Matériel:</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>plot</p>		<p>Organisation:</p> <p>Les joueurs partent du rond central. Ils contournent le plot latéral et vont tirer proche du cercle : tir en lay up, tir en power lay-up,</p> <p>tir en lay back et tir crochet.</p> <p>Evolution:</p> <p>Tirer avec différentes tailles de ballon</p> <p>Limiter le nombre de dribbles après le plot (2 puis 1)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le regard: le plus vite possible sur la cible > Le dribble: dynamique après le plot > Qualité des lâchers du ballon : trajectoire haute 	<p>observations:</p> <p>Mise en train sous forme de concours de tirs proche du cercle</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>On insistera sur l'enchaînement des actions des non porteurs par rapport à l'action du porteur de balle. Espace et timing.</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>3 contre 3. Volonté de jouer le 1 contre 1 sur la réception de balle. Jouer sur les timings de course.</p>

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs: > Travail du départ croisé</p> <p>></p> <p>Matériel: 1 ballon par joueur</p> <p>plots</p>		<p>Organisation: Trois axes de travail : 2 à 45° et un central. Le joueur part ballon en main. Les 2 pieds sont parallèles.</p> <p>Feinte de départ direct à gauche, départ croisé à droite (et inversement).</p> <p>Evolution: Modifier le nombre de dribbles pour aller tirer (3, 2, 1)</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Ne pas accentuer trop la feinte de départ, ne pas aller vite > Casser les bras de l'adversaire, faire passer le ballon sous les genoux. > Dribble en protection avec la main opposée au pied qui avance. 	<p>observations:</p> <p>On insistera sur la qualité de destabilisation du défenseur avant de partir. On commence à introduire la notion de feinte.</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> <ul style="list-style-type: none"> > > > 	<p>observations:</p> <p>4 contre 4 tout terrain. Offensivement, on mettra l'accent sur la volonté de porter la balle à l'intérieur de la zone soit en dribble, soit en passe. Défensivement, on interdira le milieu du terrain.</p>
---	--	--	---	--

<p>Durée : 15 mns</p> <p>Objectifs: > Tir après dribble</p> <p>> concours individuel de tir</p> <p>Matériel: 1 ballon par joueur</p>		<p>Organisation: Partir du cercle central. Il faut aller marquer le plus vite possible 1 panier sur chaque panneau et revenir au centre du terrain.</p> <p>Evolution: Marquer 2 paniers par panneau, tirer avec ou sans la planche Déterminer un type d'arrêts précis</p>	<p>Consignes techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Pousser le ballon par derrière pour le dribble > S'arrêter équilibré en faisant attention aux marchers > Le regard rapidement sur la cible, trajectoire de tir haute 	<p>observations:</p> <p>Concours de tirs</p>
---	--	---	--	---