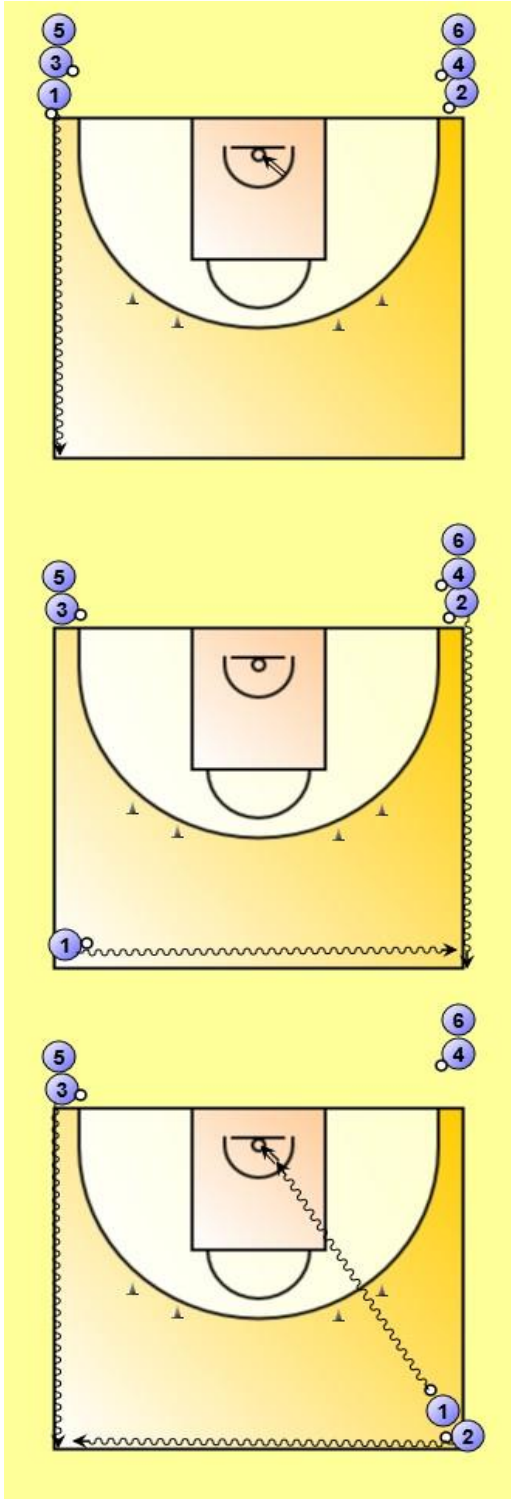


**N.B. : La durée de cet échauffement proposé est de 22 minutes. Les durées indiquées ci-dessous sont ajustables selon le temps dont vous disposez.**

### **1) Jouer Seul : 1x0 (6 minutes)**



#### \* Longueur du corner vers médiane :

#### Objectif : développement des qualités motrices.

#### **2 passages sur chaque gamme tout en dribblant :**

- montée de genou et dribble main opposée
- talons-fesses et dribble main opposée
- Alternance une montée de genou et un talon-fesse en continuité avec la même jambe
- de côté : les 2 appuis en alterné au-dessus et en-dessous de la ligne
- de côté : les 2 appuis en simultané avec 1 appui au-dessus et 1 appui en-dessous de la ligne

*Important : alterner 1 passage dribble main droite et 1 passage dribble main gauche.*

#### \* Largeur de terrain :

#### Objectif : développement de l'aisance avec la balle.

#### **2 passages sur chaque gamme**

- en marchant ou en courant : faire passer la balle autour de la taille
- dribbler vers l'avant sans changement de main hauteur de la hanche
- dribbler vers l'avant sans changement de main hauteur du genou
- dribbler vers l'avant sans changement de main avec 3 dribbles hauteur de la hanche et 3 dribbles hauteur du genou puis recommencer.
- dribbler vers l'avant avec changement de main simple (crossover) tous les 3 dribbles

*Important : 1 passage dribble main droite et 1 passage dribble main gauche.*

#### \* Espace vers le cercle :

#### Objectif : apprentissage/perfectionnement du dribble

- dribble de contre-attaque en poussant la balle vers l'avant puis finir sur un tir en course avec les bons appuis (à droite : droite-gauche / à gauche : gauche-droite).

→ Variantes envisageables : changement de rythme avec slalom des plots, travail du dribble de débordement avec une fixation devant les plots, différents types de tir en course...

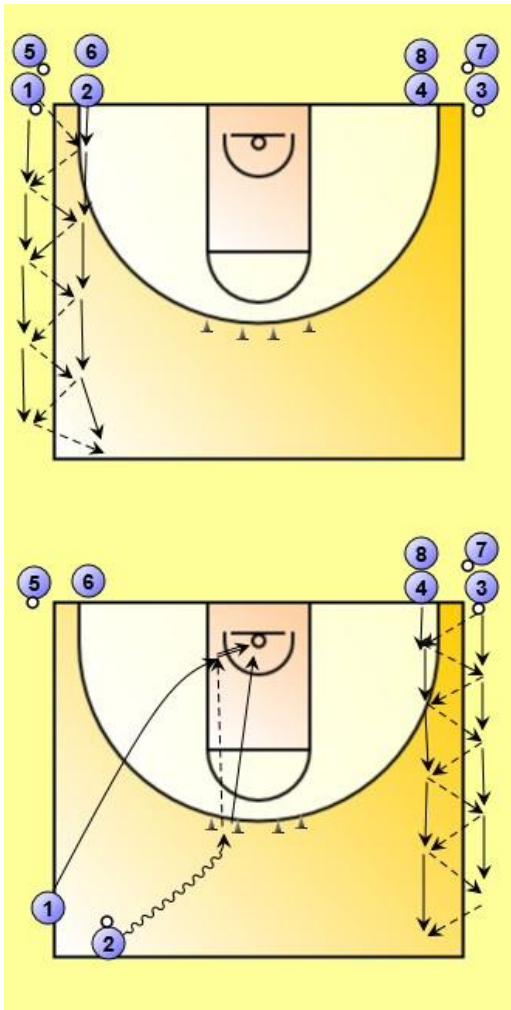
### **2) Adresse N°1 : tir de plain-pied (2 minutes)**

Tir à mi-distance sur 2 spots de tir à 0°.

Placement en file indienne avec 2 ballons et 1 rebondeur pour chaque colonne.

Rotation : tir → rebond → passe + aller dans la colonne opposée

### 3) Jouer Avec : 2x0 (6 minutes)



**Objectif : apprentissage/perfectionnement de la passe**

#### 1er temps (3 minutes)

Passe-passe en déplacement en course avant (passe à l'arrêt si nécessaire) jusqu'à la médiane.

Le joueur à l'intérieur du terrain part en dribble vers l'axe du terrain avant d'effectuer une passe à terre dans la raquette à son partenaire qui enchaîne avec un tir en course.

Le passeur joue le rebond offensif sur une tentative si le panier est manqué.

#### 2ème temps (3 minutes)

Passe-passe face à face en déplacements latéraux (passe à l'arrêt si nécessaire) pour les deux joueurs jusqu'à la médiane.

Le joueur à l'intérieur du terrain part en dribble vers l'axe du terrain avant d'effectuer une passe directe à son partenaire situé à l'extérieur de la raquette qui enchaîne avec un tir de plain-pied.

Le passeur joue le rebond offensif sur une tentative si le panier est manqué.

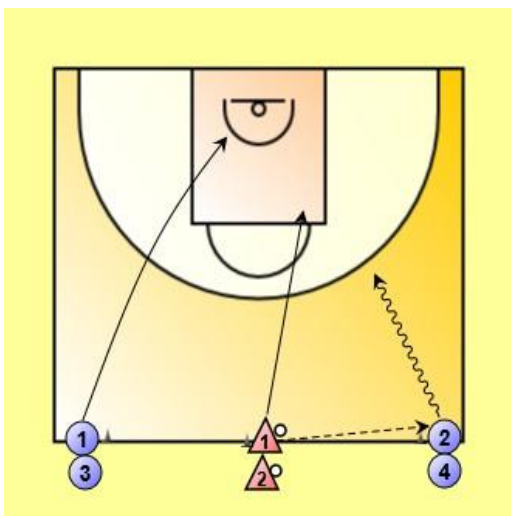
### 4) Adresse N°2 : tir de plain-pied (2 minutes)

Tir à mi-distance sur 2 spots de tir à 45°.

Placement en file indienne avec 2 ballons et 1 rebondeur pour chaque colonne.

Rotation : tir → rebond → passe + aller dans la colonne opposée

### 5) Jouer Contre : 2x1 (4 minutes)



**Objectif : apprentissage/perfectionnement de l'exploitation du surnombre offensif**

3 colonnes à la ligne médiane avec les ballons sur la colonne du milieu (défenseurs).

Le défenseur effectue une passe sur l'attaquant de son choix (gauche ou droite) puis 2x1 jusqu'à un panier marqué ou un ballon perdu.

Après la séquence jouée, les 3 jeunes vont se replacer en se décalant d'une colonne vers la droite et en passant à l'extérieur du terrain.

*Important : jouer les rebonds offensifs si possible avec la volonté de tirer près du panier sans défenseur face à soi.*

→ Possibilité d'ajouter une séquence de 1x1 sur le même principe pour les équipes confirmées si vous disposez d'un temps suffisant.

### 6) Adresse N°3 : tir de plain-pied (2 minutes)

Tir à mi-distance sur 2 spots de tir au coude de la raquette.

Placement en file indienne avec 2 ballons et 1 rebondeur pour chaque colonne.

Rotation : tir → rebond → passe + aller dans la colonne opposée