



Cahier Technique Mini-Basket



Sommaire

Mots des présidents

Préparer une saison et une séance de mini-basket

Listing et contenus des séances

Séance de travail sur le tir

Séance 1 :

Le loup glacé	22
Travail de gestuelle de tir : cf document sur le travail de tir	23
Atelier de dextérité et de coordination	24
Match : Le capitaine.....	26

Séance 2 :

Parcours éducatif de course	27
Ateliers fondamentaux individuels.....	28
Ballon collé.....	32
Match des 3 couloirs.....	33

Séance 3 :

Ateliers sur le tir en course et la passe.....	34
Travail sur les enchainements dans la course.....	35
Jeux rapide et surnombre	36
Concours de tir	37
Match à thème	38

Séance 4 :

Echauffement :	39
Dextérité :	40
Exercice de tir, mécanique de tir	41
Course poursuite/ surnombre	42

Séance 5 :

Parcours de motricité avec ballon à droite et à gauche.	44
Travail du tir en course => à droite puis à gauche.....	45
Concours de stop/tir et tir en course par équipe sous forme de relais	46
Jeu rapide et surnombre. Choisir entre la passe ou le dribble en fonction du défenseur et du partenaire	47
Match	48

Séance 6

Echauffement : Slalom relais.....	49
Travail sur la gestuelle de tir	50
Travail de tir en course	51
Jeux de la fontaine.....	51
1 contre 1 tout terrain	52
Parcours dextérité	53
Atelier sur la passe	54
Atelier de tir en course	55
Concours de tir	56
Jeu rapide : utilisation des couloirs.....	56
Le surnombre	57



Mot du Président

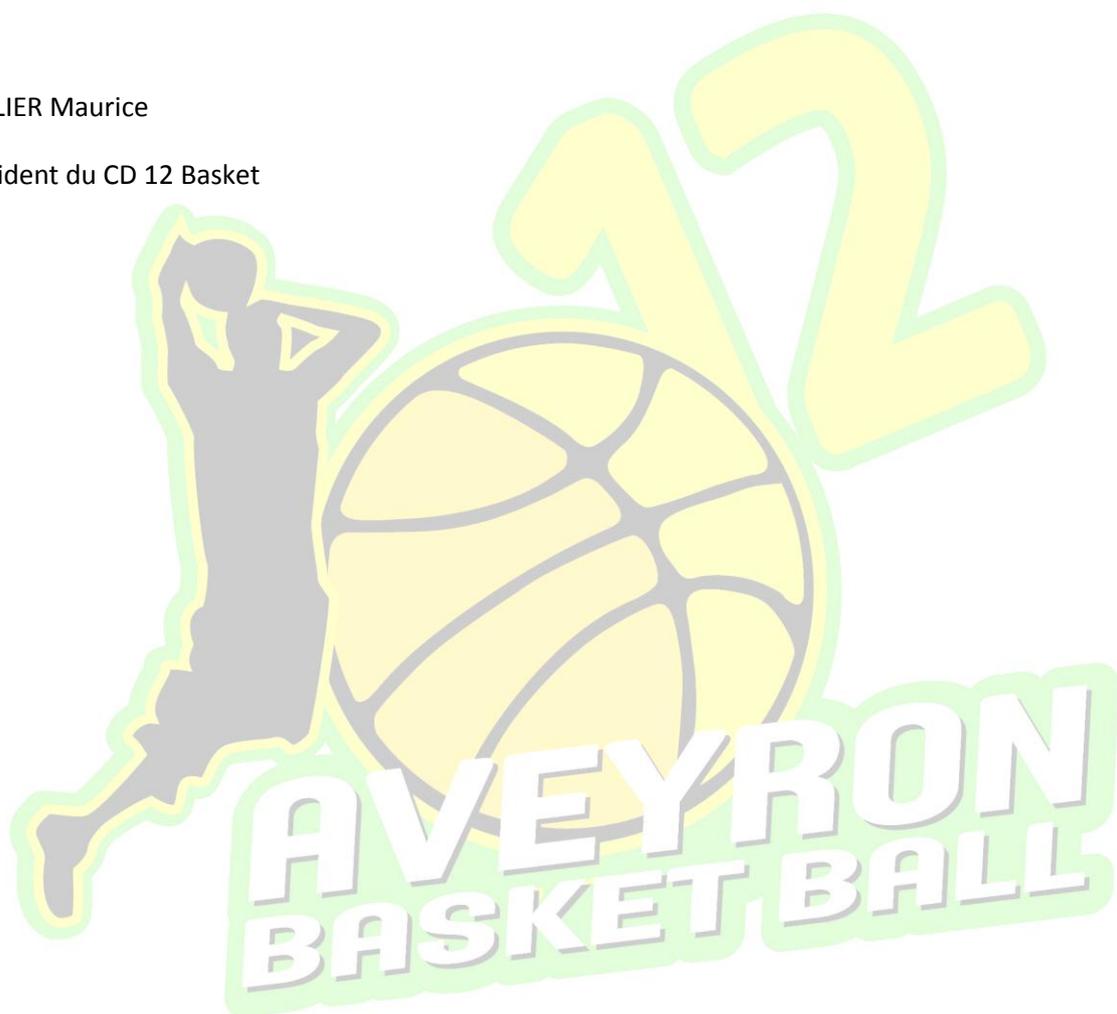
A vous toutes et à vous tous je voudrais dire combien il est important d'acquérir de bonnes bases techniques pour que vous puissiez par la suite en faire bénéficier les licenciés de votre club.

Je compte sur votre investissement en tant que bénévoles et vous assure du soutien des instances du comité départemental à vos côtés.

Excellente saison a vous, restant à votre écoute.

TEULIER Maurice

Président du CD 12 Basket



Mot du président de la commission technique

Chers amis,

A l'aube de cette nouvelle saison, la commission technique départementale a choisi de vous mettre à disposition ce cahier d'exercices qui va permettre à vos éducateurs de club, de disposer de repères techniques pour l'enseignement du basket-ball dans les catégories mini-basket.

Dans les écoles de mini-basket de notre département, quand on arrive à trouver des bénévoles pour encadrer, ils n'ont pas, la plupart du temps, toute la compétence nécessaire à la fidélisation de nos jeunes, par l'apprentissage.

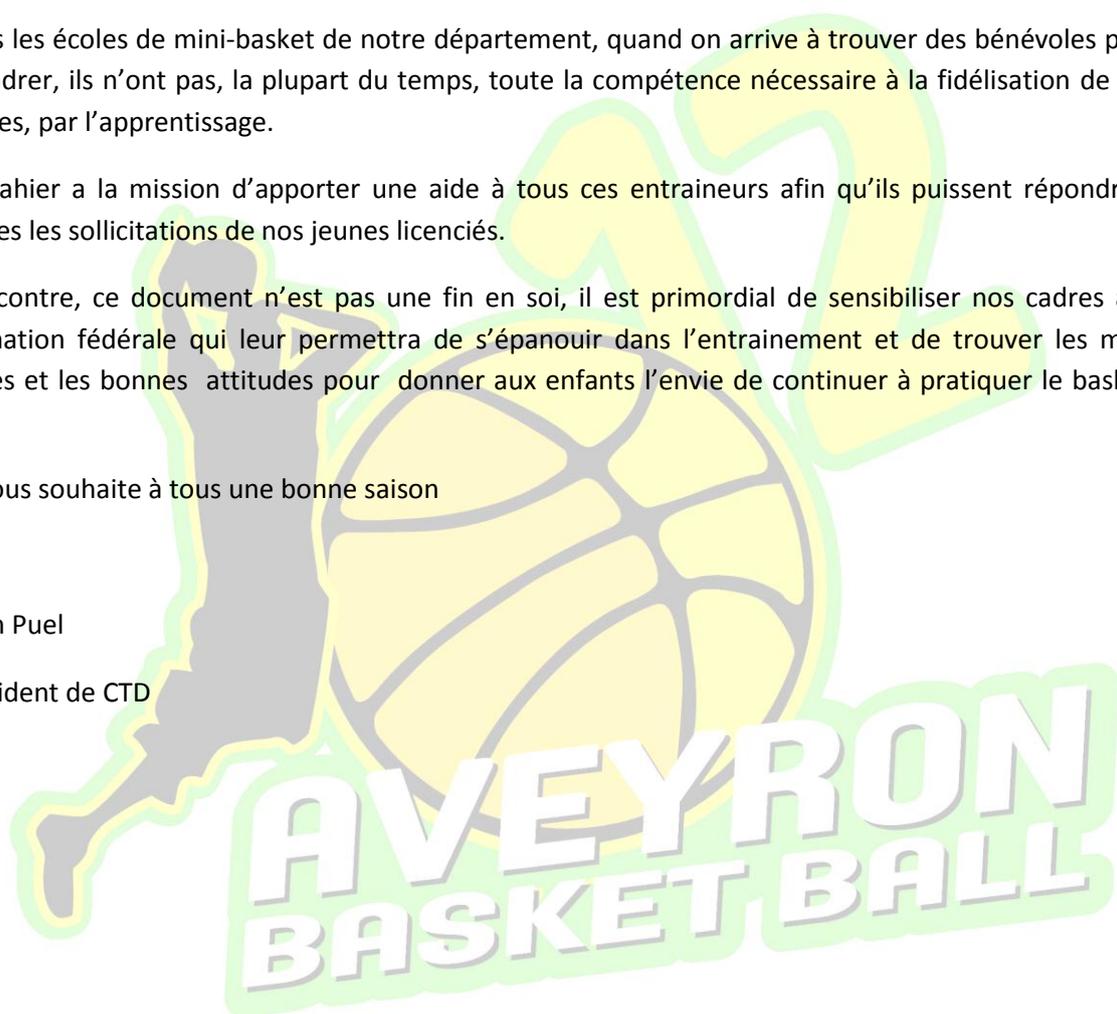
Ce cahier a la mission d'apporter une aide à tous ces entraîneurs afin qu'ils puissent répondre à toutes les sollicitations de nos jeunes licenciés.

Par contre, ce document n'est pas une fin en soi, il est primordial de sensibiliser nos cadres à la formation fédérale qui leur permettra de s'épanouir dans l'entraînement et de trouver les mots justes et les bonnes attitudes pour donner aux enfants l'envie de continuer à pratiquer le basket-ball.

Je vous souhaite à tous une bonne saison

Alain Puel

Président de CTD



Mot des techniciens

Mesdames, Messieurs les entraîneurs de basket,

La commission technique a œuvré pour vous, afin de venir en aide aux entraîneurs en manque d'exercices, de contenu, et d'expérience.

Nous avons réalisé un cahier technique visant à vous offrir des séances « prêtes à l'emploi » pour la catégorie « poussin » afin de vous aider dans votre travail quotidien.

Depuis maintenant quelques années, nous avons remarqué que certains entraîneurs proposaient des exercices inadaptés aux enfants, exercices qu'ils avaient eux-mêmes réalisés quand ils étaient joueurs. Et si ces derniers n'ont jamais hélas eu la possibilité d'être joueur, alors Internet, et autres sources de documentation viennent compenser ces carences.

C'est pour cela que nous avons souhaité vous offrir ce cahier technique réalisé par quelques membres de la commission technique du comité départemental de basket-ball de l'Aveyron.

Il a pour but de vous aider dans la construction de vos séances, dans la planification annuelle de votre contenu. Mais les raisons premières sont bien plus orientées qu'elles peuvent paraître.

Nous cherchons en effet, à vous inviter par le biais de ces quelques fiches, à vous former, à vous informer, à échanger avec vos collègues.

Le comité organise à ce jour, les deux premières formations fédérales, au cours desquelles les contenus abordés pendant les séances que contient le cahier, sont disséqués et étudiés.

L'animateur vous amène les outils pédagogiques pour la conduite d'une séance, pour l'organisation d'un entraînement, etc.... Tous les éléments nécessaires pour faire grandir vos jeunes pousses.

L'initiateur, quant à lui, traite d'avantage les fondamentaux individuels tel que le tir en course, le dribble, la passe, etc.... Tous les éléments nécessaires à la formation d'un joueur de basket.

L'idée de ce cahier est également de vous amener à investir dans de la documentation fédérale, qui a pour but, de créer une vraie identité nationale en terme de jeu, de style, de fondamentaux. Il existe un cahier technique pour les 7-11 ans au tarif de 20 euros (acheté 20 euros par le comité) à l'intérieur duquel sont traités les fondamentaux qui doivent être abordés sur la catégorie poussin, catégorie « charnière ».

Nous espérons vous avoir apporté soutien et contenu technique. Si vous souhaitez un complément sur le terrain, n'hésitez pas à nous contacter : CONDE Loïc 06 87 30 51 27 ou le comité directement au 05 65 78 54 66.

Nous vous souhaitons une bonne saison 2012-2013.

Préparation d'une saison et d'une séance de mini-basket

Nous avons souhaité vous joindre quelques documents issus du cahier technique fédéral des 7-11 ans.

Dans ces documents, vous trouverez des conseils pour bien préparer votre saison et vos séances de mini-basket.



ASPECTS ORGANISATIONNELS

ORGANISER UNE SEANCE

(La proposition formulée ci-dessous l'est pour une séance d'une heure et demie mais chacun en fonction du temps qui lui est imparti adaptera les choses à sa réalité locale)

AVANT LA SEANCE :

Il est important **d'avoir réfléchi à sa séance et de l'avoir préparée en choisissant des fiches, avant de venir**, en fonction des performances des enfants lors des séances précédentes.

Venir avec ses 6 fiches (3 pour les débutants –une sur le tir, une sur la passe et une sur le dribble- et 3 débutants –une sur le tir, une sur la passe et une sur le dribble- pour les confirmés) et **la fiche « échauffement »**.

Préparer et prévoir le matériel avant le début de la séance.

Utiliser les ressources de la salle. (Bancs, tables, chaises, tapis...)

Réfléchir aux **démonstrations techniques à effectuer**, aux photos à montrer et aux vidéos à conseiller d'aller voir sur internet.

Penser à ce qu'on va observer, ce sur quoi on va mettre l'accent et donc **ce qu'on va corriger. Préparer des consignes simples et précises !**

Etre présent et convoquer les enfants 15 minutes avant le début réel de la séance (il faut que le créneau horaire mis à disposition soit pleinement utilisé pour pratiquer !) pour régler les aspects administratifs dans le vestiaire, le couloir.

Demander à ce que les enfants viennent avec une bouteille d'eau étiquetée à leur prénom.

PENDANT LA SEANCE :

Mise en place **d'un rituel** (laisser les enfants jouer et au signal rassemblement dans le rond central et petit gage pour le dernier)

Présenter la dominante de la séance. (Quel(s) atelier(s) va ou vont changer)

Répartir par groupes de niveaux. Préciser quels enfants « changent de groupe »

Quelques principes pour aider les enfants à se repérer : **numéroter les ateliers de 1 à 3 et instaurer un signal pour le changement d'atelier.**

NB : Quand on change le contenu d'un atelier on se contente de montrer le jeu-étape2- (on n'effectue pas sur la première séance la partie technique -étape 1-)

Cette démarche permet de gagner du temps d'activité et de faire prendre conscience aux enfants des difficultés quand on ne dispose pas des outils nécessaires ou des solutions proposées par l'entraîneur.

L'échauffement débutera la séance Il sera nécessaire d'installer le matériel avant l'arrivée des enfants de telle façon qu'ils puissent être actifs immédiatement.

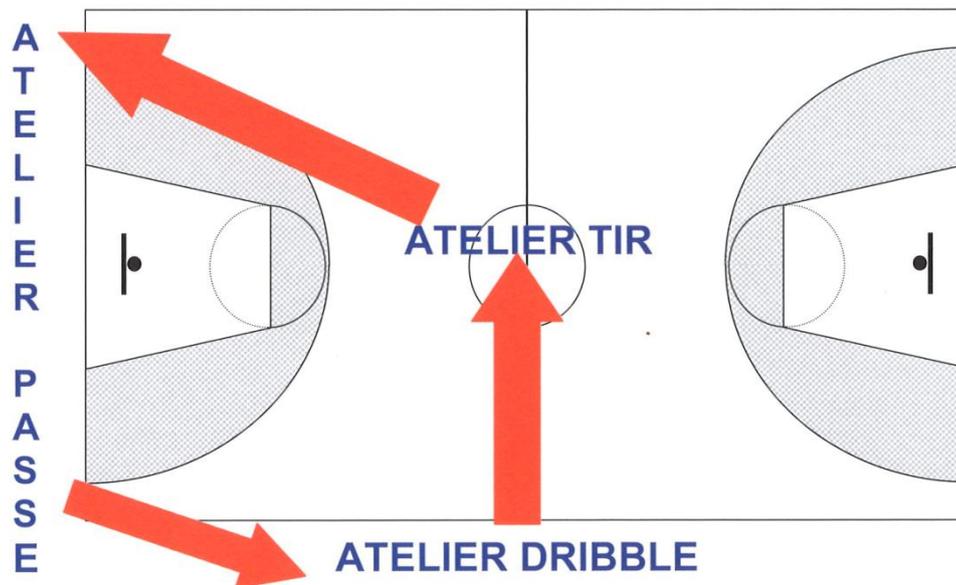
LE CORPS DE SEANCE :

- **Echauffement** : les enfants ont besoin de se défouler grâce à des jeux il faut impérativement que ce soit fait avec un ballon, parcours de motricité, avec tir, dribble A faire évoluer sur la saison en restant ludique (**10 à 12 minutes maximum.**)
(FICHES ECHAUFFEMENT)

- **Travail par ateliers** : Prévoir une situation d'apprentissage durant 5 minutes (**on apprend le bon geste**) suivie d'une situation de réinvestissement durant 10 minutes (**on joue en utilisant le bon geste (FICHES) (3 ateliers de 15 minutes= 45 minutes)**)

Si les enfants sont nombreux on mènera les 3 ateliers simultanément en les répartissant dans toute la salle (dans ce cas toutes les 15 minutes on fera « tourner » les enfants) Tout l'espace sera utilisé (bord du terrain, derrière les paniers...)

On constituera des groupes de niveaux pour les ateliers sans tenir compte du sexe ni de l'âge mais en prenant comme critère le niveau basket (débutant ou confirmé). Les fiches ont été conçues dans cet ordre d'idées. On ne parle pas de poussins ou de mini-poussins mais de débutants et de confirmés et des passerelles sont possibles d'un niveau à l'autre en fonction de la progression constatée.



Si les enfants sont peu nombreux l'entraîneur organisera les ateliers « les uns après les autres » (atelier tir puis atelier dribble puis atelier passe par exemple)

- **Jeu en effectif réduit** (3 contre 3 ou 4 contre 4 en travers + situations de jeu rapide en surnombre) cela doit représenter au minimum un tiers de la séance = 30 minutes.

(Des étirements peuvent être effectués en fin de séance pour un retour au calme et donner des habitudes.)

APRES LA SEANCE :

En fin de séance faire, lorsque les enfants sont partis, **un bilan** pour voir quels sont les jeux qu'il faudra changer.

QUELQUES CONSEILS COMPLEMENTAIRES :

Corriger le plus possible de façon individualisée sans rompre la dynamique du groupe **et n'interrompre tout le groupe pour corriger que lorsqu'une majorité d'enfants commettent la même erreur fréquemment.**

Les enfants ne doivent jamais être inoccupés. (Faire de la gestuelle face à un mur, un panier, un partenaire systématiquement dès qu'il y « a une minute »)

Les pauses boissons doivent être très courtes. (Maximum 30 secondes qui seront décomptées par l'entraîneur à haute voix)

Dans le cas où on dispose de plusieurs séances hebdomadaires on pourra alors répartir les ateliers sur la semaine et il sera judicieux **de dédoubler l'atelier tir.** (Un atelier tir en course le mercredi par exemple et un autre atelier tir de plain-pied le vendredi)

Le « **physique** » sera travaillé au travers des exercices en mettant de l'intensité et de la compétitivité.

Ne pas négliger la répétition dans le cas du travail d'apprentissage.



ORGANISER LA SAISON D'UNE ECOLE DE MINIBASKET

Il est particulièrement important **d'anticiper et de prévoir son organisation le plus longtemps possible à l'avance.**

Le **mois de juin** semble être la meilleure période pour le faire.

On pourra alors voir avec la municipalité ou les dirigeants **quel(s) créneau(x) horaire(s) sont les plus judicieux** en terme de réservation, cela en fonction des réalités locales. (Déplacements longs depuis le domicile ou pas)

On essayera de privilégier 2 séances courtes (la séance doit être **d'une heure minimum**) par semaine plutôt qu'une longue. (Sauf dans le cas où les déplacements prennent du temps)

On réservera des journées destinées aux stages à chaque période de vacances.

Toutes les vacances scolaires donnent l'occasion d'effectuer un stage (sur une, deux voire trois journées) au cours duquel il sera possible de prévoir des évaluations individuelles et collectives (On pensera néanmoins à laisser une semaine libre pour le repos et à associer un moment de convivialité propre à l'école de Minibasket)

Dans la mesure du possible, si un nombre suffisant de créneaux peut être dégagé, on essayera de respecter les catégories (mini-poussin(e)s et poussin(e)s.) afin de ne pas gonfler démesurément les effectifs et d'offrir une qualité d'accueil.

Dés juin également on prévoira **le matériel** nécessaire avec le Président du club :

- **1 ballon adapté minimum par joueur.** (Prévoir des ballons supplémentaires pour les nouveaux arrivants)
- **1 chasuble réversible par enfant.**
- Des plots, cerceaux, lattes ...

En juin aussi, essayer de **trouver un dirigeant** qui suivra les entraînements et/ou les matchs.

Comptabiliser le nombre total d'entraînements et le volume horaire global.

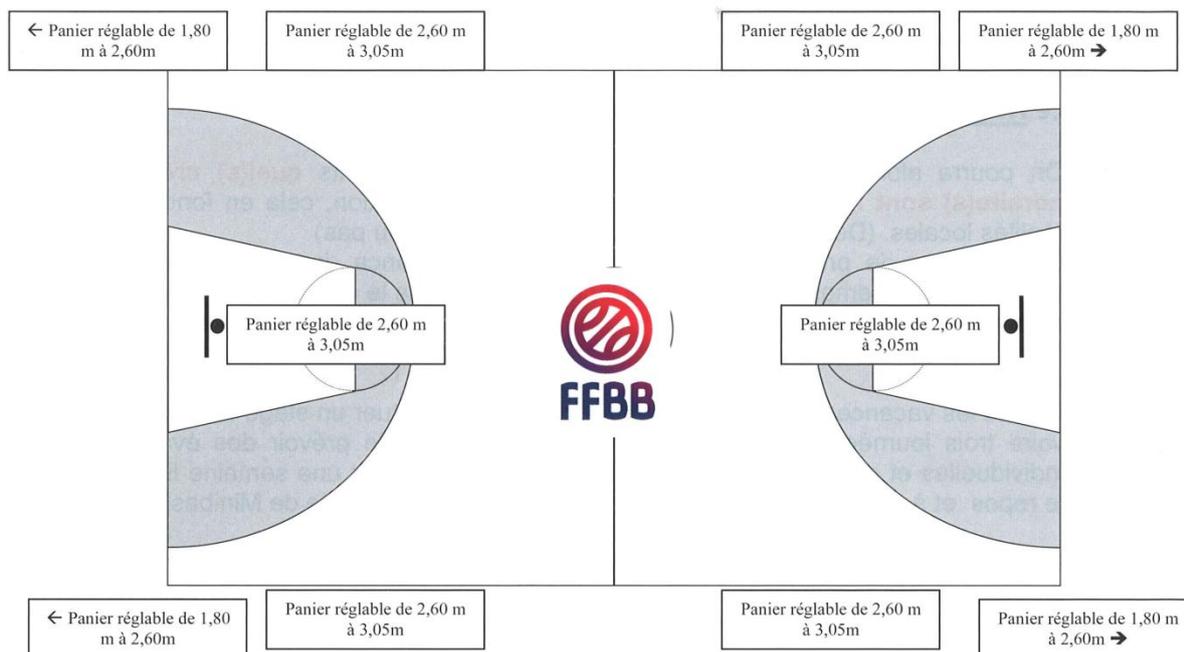
Planifier la saison. (Organiser en cycles en fonction du calendrier scolaire)

Raisonner en terme d'OBJECTIFS DE FORMATION et non pas en terme d'OBJECTIFS DE RESULTATS. (En clair on ne pense pas en priorité à gagner mais à apprendre aux enfants à savoir jouer en prenant le temps de le faire méthodiquement. On perd du temps au départ pour en gagner par la suite.)

Adapter sa planification à **deux niveaux de pratique : un débutant, un confirmé.**

VOIR EXEMPLE DE PLANIFICATION JOINT EN DEBUT DE PARTIE PRATIQUE.

LA SALLE « IDEALE » :



Avec cette organisation une grande souplesse est offerte à l'éducateur qui peut facilement :

- **organiser des ateliers.**
- **faire se dérouler simultanément en parallèle deux matches « en travers ».**
- **organiser une rencontre sur le grand terrain.**
- **Accueillir un plus grand nombre de licenciés.**

(Il est à noter que le fait que les panneaux soient réglables offre la même possibilité de richesse pédagogique pour les autres catégories qui évoluent, elles, sur les grands paniers.)

Pour les municipalités qui connaissent des problèmes d'occupation rationnelle des salles et une concurrence entre les différentes disciplines pour réserver les différents créneaux, on peut faire remarquer que l'investissement financier de départ que représente l'achat des paniers réglables est une opération qui permet d'accueillir simultanément davantage de licencié(e)s.

Les petits paniers (réglables de 1,80 m à 2,60 m) situés dans les coins de la salle sont des jeux d'enfants mobiles qui peuvent permettre également de monter deux terrains en parallèle pour organiser des rencontres destinées aux plus jeunes. En outre, ils favorisent la réussite au tir et permettent aux enfants d'avoir le plaisir de marquer des paniers.

Cette page peut être photocopiée et transmise à une municipalité qui aura ainsi l'opportunité de réfléchir à cet équipement pour prévoir de l'acheter à moyen terme.

En début de saison (fin août ou début septembre)

Prévoir une réunion avec les parents et demander au Président d'être présent pour appuyer les choses.

A cette occasion on :

- précisera aux parents à quel moment on les reverra durant la saison.
- leur proposera d'être **assistant Minibasket** durant l'année (et faire en sorte que les jeunes basketteurs ou/et les parents qui assistent à la séance soient là pour encadrer ou accompagner lors de la compétition du week-end.)
- fera un **planning des déplacements** et prévoira qui peut véhiculer.
- donnera **l'adresse du site** et précisera que les horaires de départ et diverses infos seront communiquées par ce biais.
- recueillera les **photos, certificats médicaux, cotisations...**
- donnera un **code de conduite** des parents et l'expliquera.
- présentera le fonctionnement de l'école de mini-basket et ses règles de vie.

Veiller à laisser du temps aux débutants en début de saison. Il est conseillé de ne pas les faire participer à des compétitions entre clubs avant les vacances de la Toussaint (communiquer avec les parents et l'expliquer lors de la réunion de début d'année)

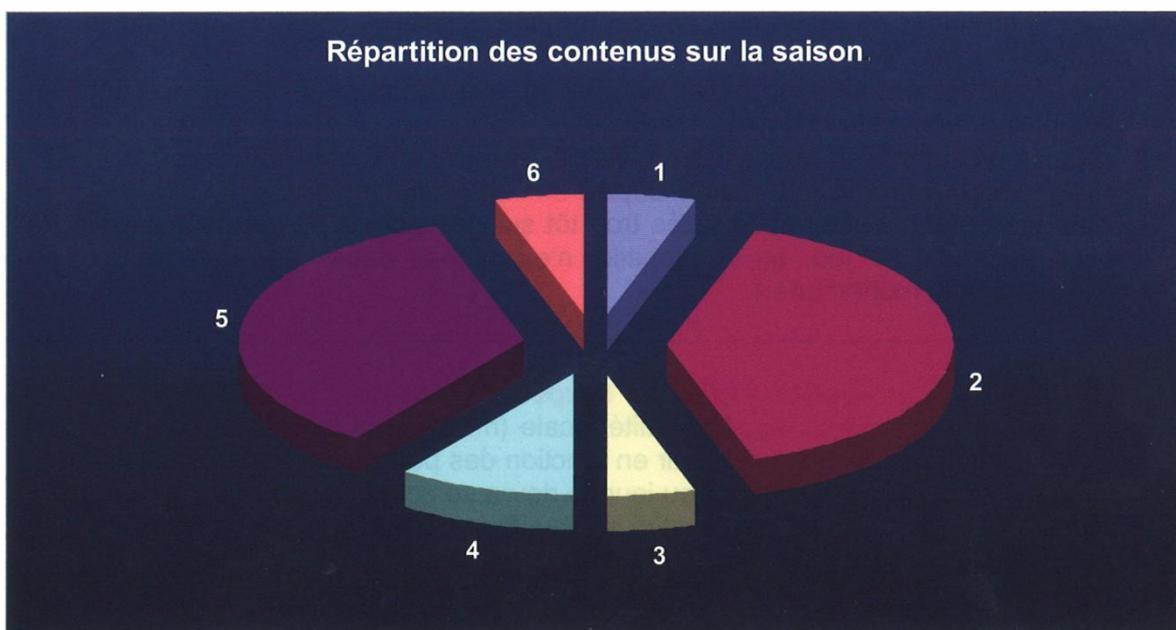
En fin de saison ou lors des réunions intermédiaires

Avec les parents donner la **possibilité de copier sur une clef USB les démonstrations techniques et les jeux** qui ont été déjà effectués.

Pourcentages indicatifs :

- 1) **fondamentaux individuels défensifs 5%**
- 2) **fondamentaux individuels offensifs 40%(dont 30% avec le ballon)**
- 3) **fondamentaux collectifs défensifs 5%**
- 4) **fondamentaux collectifs offensifs 10%**
- 5) **jeu 35%(3x3,4x4)**
- 6) **formation physique 5% (inclus dans les autres aspects)**

EXEMPLE



Listing et contenus des séances proposées

Temps de travail	00-15'	15-30'	30-45'	45-60'	60-90'
Séance 1	Echauffement à base de jeux	Travail de gestuelle de tir (statique)	Ateliers de dextérité et de coordination motrice		Match
Séance 2	Travail de coordination motrice sous forme de parcours	Ateliers fondamentaux (dribble, passe, tir)	Jeu rapide et collaboration		Match
Séance 3	Ateliers sur le tir en course et la passe	Travail sur les enchaînements dans la course	Jeu rapide et surnombre	Concours de tir	Match
Séance 4	Travail de fondamentaux autour du tir en course sous forme d'atelier	Parcours de dextérité	Exercice de tir (mécanique et rythmique)	Course poursuite et surnombre	Match
Séance 5	Parcours de motricité avec ballon	Travail de tir en course	Concours de tir ou tir en course sous forme de relais, individuel ou par équipe	Jeu rapide et surnombre	Match
Séance 6	Jeux/parcours	Ateliers sur la gestuelle de tir, et sur le tir en course		1x1 tout terrain	Match

Séance de travail sur le tir

Nous vous mettons à disposition cette série d'exercices, qui pour nous résume assez bien l'ensemble des situations proposées dans les séances suivantes. Le fait que ce document soit imagé fait de celui-ci le document référence en termes de travail sur le tir.

Ce document a été réalisé par les initiateurs de la session 2008-2009.



TRAVAIL DE TIR

1h30 + 1h

Priorités :

- Gestuelle du tir (développement et utilisation de la « plateforme de tir »)
- Rythmique de tir
- Approche du travail d'appuis simultanés



« La plateforme de tir »

Nous recherchons un travail de modification de gestuelle de tir et non de performance et d'adresse : proximité, qualité, quantité.

1h30

Gestuelle

(Lors du travail analytique, penser tout de même à vérifier le positionnement des appuis, largeur, direction, et parallélisme)

4 ateliers de 5 min

1. Ramassé-cuisse : mettre le ballon sur la cuisse, les lignes parallèles au sol. Positionner la main forte dessus, avec l'index dans l'axe du ballon (doigt directeur). Monter la balle au-dessus du front, sur la « plateforme » de tir. Finition avec un bras tendu, biceps à hauteur de la tempe. Pousser jusqu'au bout des pieds sans pour autant sauter.



2. Plateau : démarrer bras tendu, parallèle au sol, ballon sur la palme. Monter le ballon sur la « plateforme » de tir, sans bouger le haut du bras et l'épaule. Finir bras tendu, biceps au niveau de la tempe, doigts dans le cercle.



ATTENTION !!!! Contrairement à l'image, le ballon repose sur l'ensemble des doigts, mais ne touche pas la paume de la main.

3. Verticalité du coude : mettre le ballon sur la « plateforme » de tir, et mettre l'index de la main faible sous le coude. Ce dernier doit accompagner la poussée du coude vers le haut. Finition bras tendu, doigts dans le cercle, gestuelle gardée jusqu'au contact du ballon.



4. Face à un mur, mettre le ballon sur la « plateforme » de tir, approcher le coude au maximum du mur. Faire monter le ballon au-dessus de la tête, le long du mur, sans le toucher.

ATTENTION !!!!! Laisser le buste droit !

Casser le poignet.



Direction et trajectoire

4 ateliers de 5 min

1. la hauteur : Le joueur se place derrière la planche du panier, monte le ballon sur la plateforme de tir, et tente de marquer par-dessus le panier (développement de la trajectoire dite « en cloche ».)



2. la direction : le joueur se met dans l'axe de la tranche du panier, monte le ballon sur la plateforme de tir, et tente de faire rebondir le ballon sur le haut de la planche (renforcement de la direction et de la trajectoire haute du tir)



3. le toucher : Le joueur se met devant le cercle (presque dessous), ballon sur la plateforme de tir, et tente de marquer sans rien toucher (trajectoire de tir)



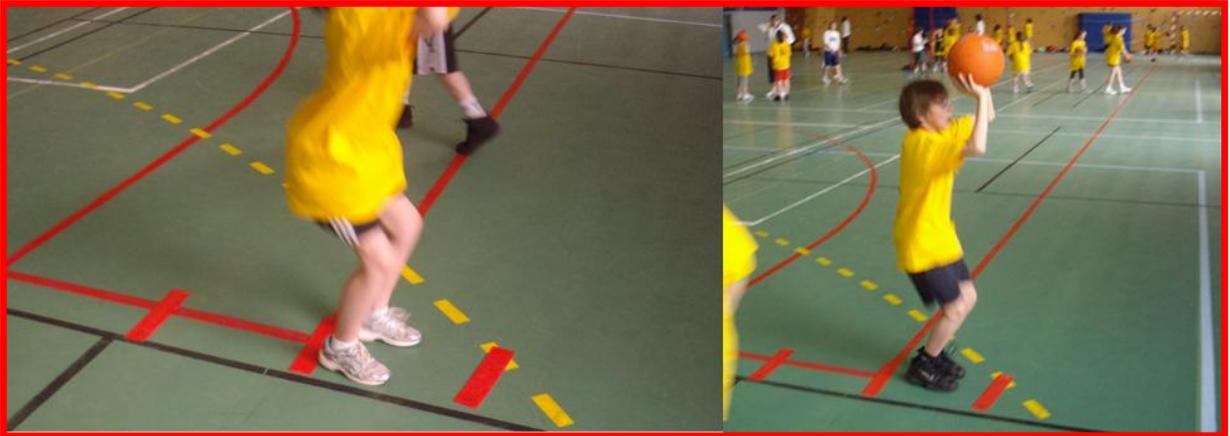
4. Rebond haut : Le joueur fait rebondir fortement le ballon au sol, afin de pouvoir passer dessous et le récupérer directement sur la plateforme de tir. Enchaîner ensuite avec un tir.

Gainage et rythmique de tir.

4 ateliers de 5 min

1. les quarts de tour : Le joueur place le ballon sur la plateforme de tir, et enchaîne par le biais de 2 petits sauts, deux quarts de tour. Sur la pose d'appuis du second quart de tour, le tir est déclenché.

2. les sauts en avant : Le joueur place le ballon sur la plateforme de tir, et progresse au-dessus d'obstacles par le biais de sauts avant, et se réceptionne après le dernier obstacle sur des appuis simultanés. La réception au sol déclenche le tir.



3. Catch and shoot : le joueur se lance le ballon avec un effet rétro, avance, attrape la balle dans le saut, et déclenche le tir lors de la pose d'appuis simultanés. Travail de rythme sur la prise de tir
4. la série de 10 : le joueur qui shoote est placé derrière un plot, un second joueur est responsable de la passe A TERRE. Le shooteur se déplace sur 2-3 appuis latéraux à droite ou à gauche, reçoit le ballon dans le saut, et sur la pose d'appuis simultanés, déclenche le tir.

1h

Gestuelle

4 ateliers de 5 min.

L'idée de cette heure de travail consacrée à la gestuelle de tir, est de faire un rappel sur les choses vues la veille, et corriger à nouveau les défauts.

1. Ramassé-cuisse
2. Montée de la balle sur la plateforme de tir. Le joueur se lance le ballon avec un effet rétro, attrape le ballon lors de la pose du premier appui. Il pivote sur cet appui, et lors de cette rotation, monte progressivement le ballon sur la plateforme de tir. Le tir est déclenché lors de la pose du second appui. La main de tir est derrière la balle, tout le long du travail, prête à pousser.
3. Verticalité du coude : Le doigt sous le coude
4. Le gainage : travail de sauts d'obstacles vers l'avant.

Rythme.

4 ateliers de 5 min

1. Rebond haut
2. Le banc (ou la chaise) un joueur avec le ballon sur la plateforme de tir, est assis sur un banc ou une chaise. Il déclenche le tir tout en se relevant. Attention aux appuis, et le joueur doit être assis sur le bord de la chaise, les pieds à plat.
3. Catch and shoot.
4. Tir après dribble : le joueur part d'un plot avec un départ croisé, s'arrête sur des appuis simultanés, et déclenche le tir dès la prise d'appuis au sol.

Les 10 dernières minutes seront consacrées aux lancers francs.



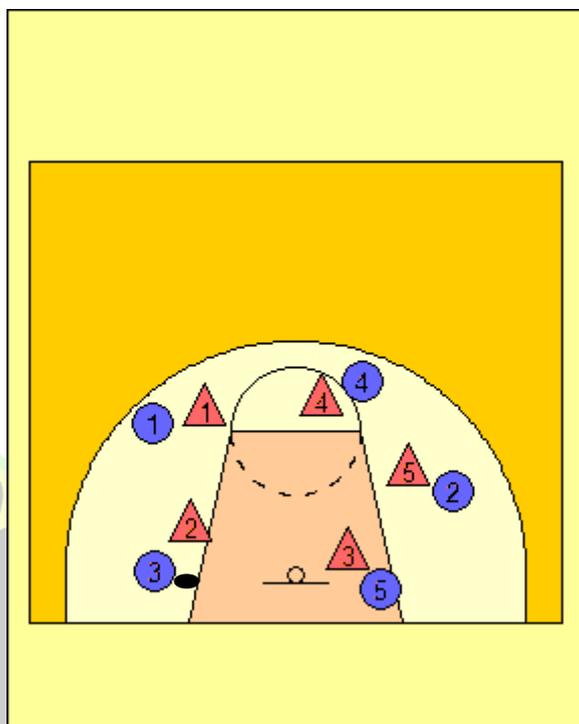
Travail sur le tir, la gestuelle de tir, la rythmique de tir lors du stage départemental poussin,

9, 10, 11 avril 2009

Réalisé par les Initiateurs 2008-2009 CORP Charlène, PARENTI Sarah, SERRAIT Bertrand.

Séance 1

Le loup glacé :



Matériel : chasubles et un ballon

Nombre de joueur : 2 équipes de 4 ou 5 joueurs maximums.

Déroulement du jeu : A l'intérieur de la zone des 3 points, une équipe de moutons se déplace pour éviter tout contact avec le ballon que possède l'équipe des loups. Lorsqu'un mouton est touché par un loup, celui-ci doit rester immobile. Les autres moutons peuvent le délivrer en passant entre ses jambes.

Pour glacer un mouton, les loups doivent se faire des passes avec le ballon pour tenter de toucher les moutons. Cependant le loup qui possède le ballon n'a pas le droit de se déplacer.

Les moutons peuvent intercepter le ballon lors d'une tentative de passe. Dans ce cas-là, on inversera les rôles, les moutons devenant loups et les loups devenant moutons.

Tout mouton qui sort de la zone de jeu devient « glacé ».

La première équipe qui réussit à glacer tous les moutons remporte la manche.

Evolutions possibles :

- Les moutons possèdent chacun un ballon, ils doivent se déplacer en dribble.
- On agrandit la zone de jeu et on ajoute des camps où les moutons peuvent se réfugier.

Travail de gestuelle de tir : voir le document travail sur le tir

Temps de travail par atelier : 2 à 3 minutes

Atelier 1 : aligné avec la tranche du panier, lancer le ballon avec la bonne gestuelle de tir sur la tranche de façon à ce que le ballon revienne dans les mains.

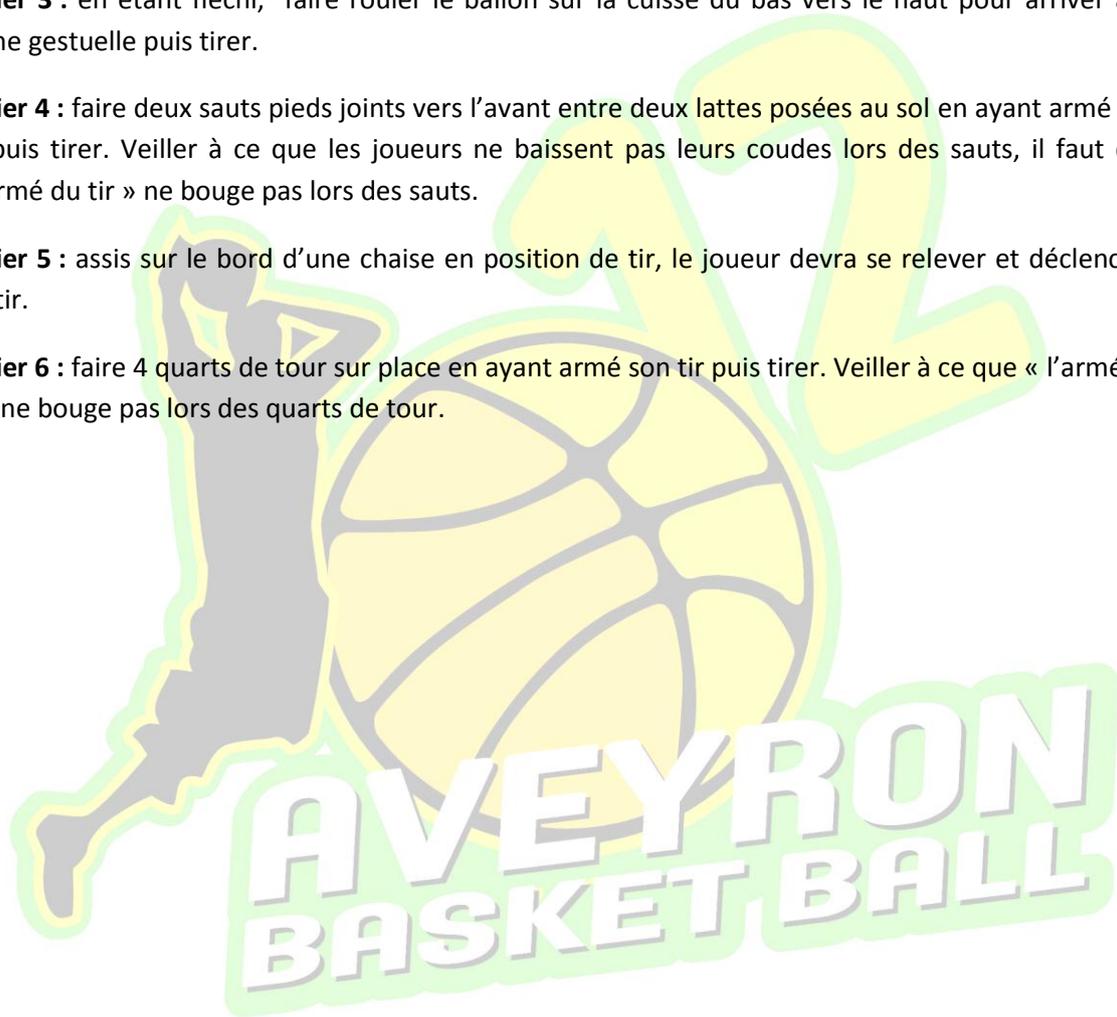
Atelier 2 : allongé sur le dos, lancer le ballon au-dessus de soi avec la bonne gestuelle de tir, de façon à ce que le ballon nous revienne dans les mains.

Atelier 3 : en étant fléchi, faire rouler le ballon sur la cuisse du bas vers le haut pour arriver à la bonne gestuelle puis tirer.

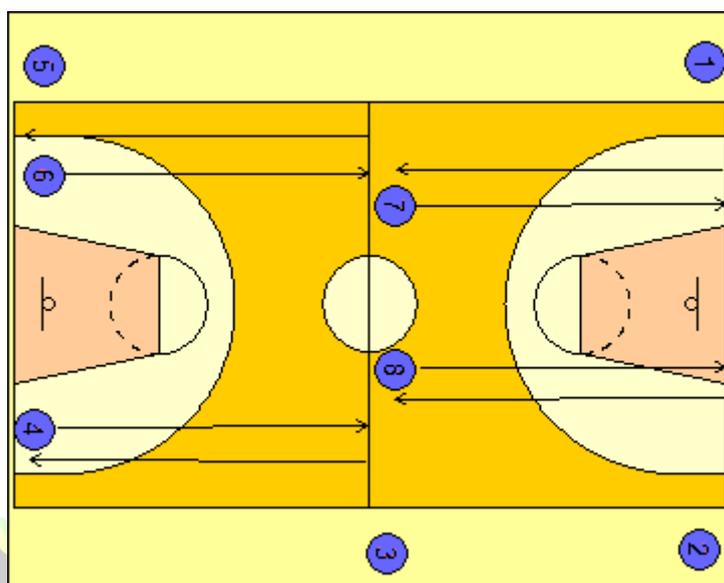
Atelier 4 : faire deux sauts pieds joints vers l'avant entre deux lattes posées au sol en ayant armé son tir, puis tirer. Veiller à ce que les joueurs ne baissent pas leurs coudes lors des sauts, il faut que « l'armé du tir » ne bouge pas lors des sauts.

Atelier 5 : assis sur le bord d'une chaise en position de tir, le joueur devra se relever et déclencher son tir.

Atelier 6 : faire 4 quarts de tour sur place en ayant armé son tir puis tirer. Veiller à ce que « l'armé du tir » ne bouge pas lors des quarts de tour.



Atelier de dextérité et de coordination



Temps de travail par atelier : 2 à 3 minutes

Atelier 1 : dribbler avec deux ballons en même temps en variant l'amplitude du dribble mais en veillant toujours à ce que les deux ballons soient synchronisés.



**IVEYRON
ASKETBALL**

Atelier 2 : dribbler avec deux ballons en rythme décalé en essayant de varier l'amplitude de chacun.



Atelier 3 : Sur place, faire un 8 en passant le ballon entre ses jambes, dans un premier temps sans dribble, puis dans un second temps avec le dribble.

Atelier 4 : en se déplaçant, dribbler avec un ballon d'une main et avec l'autre main lancer un ballon en l'air et le rattraper avec la même main.

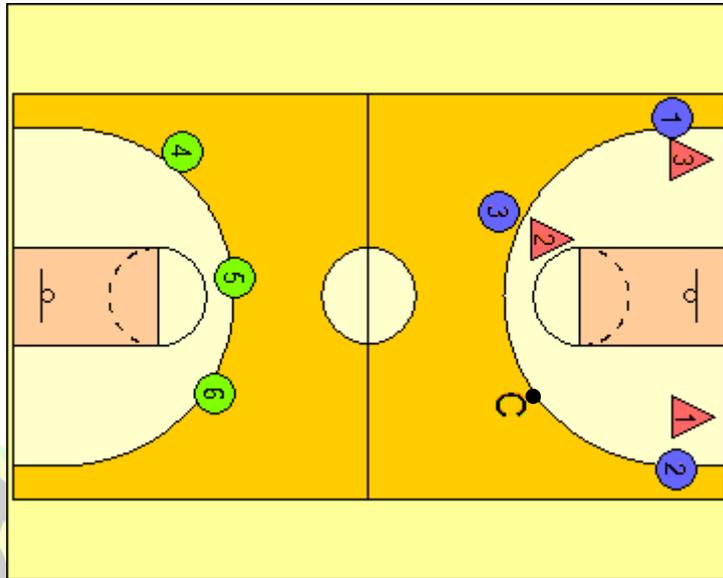
Atelier 5 : dribbler avec un ballon d'avant en arrière puis dribbler avec deux ballons d'avant en arrière et au final essayer de dribbler avec deux ballons d'avant en arrière mais en ayant les ballons en opposition (quand un est devant l'autre est derrière) .

Atelier 6 : sous forme d'aller-retour en courant, faire passer le ballon derrière son dos puis derrière la tête en essayant de l'enchaîner le plus rapidement possible. (On a la possibilité de faire varier les courses, pas chassés, jambes tendues, talon fesses...).

Atelier 7 : sous forme d'aller-retour, les joueurs devront se déplacer à cloche pied tout en dribblant, (on peut demander à dribbler avec une seule main ou en alternant avec les deux mains ou même en travaillant avec deux ballons).

Atelier 8 : traverser le terrain de basket le plus vite possible en dribblant avec deux ballons puis revenir en marche arrière en dribblant aussi avec les deux ballons.

Match : Le capitaine



Déroulement : match en 3 contre 3 avec l'entraîneur dans le rôle du « capitaine ».

Le dribble est interdit mais les joueurs peuvent utiliser le « capitaine » comme joker.

Le capitaine ne peut faire que des passes et se déplacer sur le terrain quand celui-ci n'a pas le ballon.

L'équipe qui marque, garde le ballon et va attaquer sur l'autre panier, face à une autre équipe. Par exemple, les bleus marquent contre les rouges, ils doivent donc continuer à attaquer mais sur l'autre panier face à l'équipe verte.

La première équipe qui marque 5 paniers (ou plus suivant le niveau du groupe) remporte le match.

Contenus : favoriser la compréhension des espaces de jeux et la prise d'informations en tant que porteur de balle et non porteur de balle.

Amener l'enfant à comprendre le rôle de défenseur (défendre sur un joueur porteur de balle pour l'empêcher de marquer, défendre sur un joueur non porteur de balle pour l'empêcher de recevoir le ballon...).

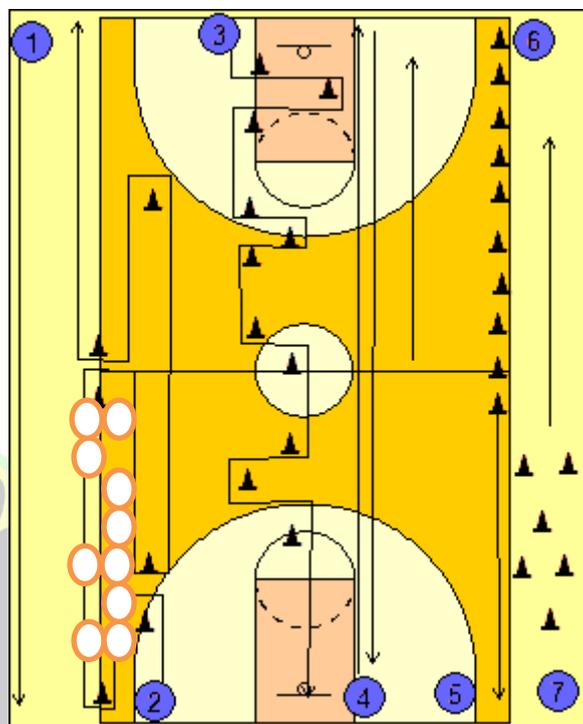
Evolution :

- Les joueurs ne peuvent garder le ballon plus de 2 secondes (décompte fait par l'entraîneur).
- Les joueurs sont limités à deux dribbles.
- Le capitaine est maintenant un joueur, celui-ci peut marquer, il peut seulement shooter en dehors de la zone restrictive mais il ne peut toujours pas dribbler.

Séance réalisé par : Rodier Mathieu

Séance 2

Parcours éducatif de course



Ce parcours se fait sans ballons, les joueurs doivent aller du point 1 au point 7.

- 1) Sur la longueur effectuer des pas de sioux.
- 2) Effectuer le parcours en restant toujours face au panier (on travaillera ainsi sur des courses avants et des courses arrières).
- 3) « slalomer » entre les plots en essayant de faire une course la plus « fluide » possible.
- 4) Corde à sauter sur un aller-retour (une empreinte à chaque tour de corde). On pourra aussi travailler sur des montées de genoux, talons fesses, jambes tendues.
- 5) Poser un appui dans chaque cerceau et finir en course.
- 6) « course fréquence » : poser un appui entre chaque plot.
- 7) Faire le tour de chaque plot en tipping puis avancer et changer de plot.

Evolution : faire réaliser le parcours avec un ballon

Ateliers fondamentaux individuels

Objectif : apprendre le bon geste

6 ateliers : 5 minutes de travail par atelier

1) Atelier de gestuelle de tir

Assis sur une chaise près du panier se lever et tirer.

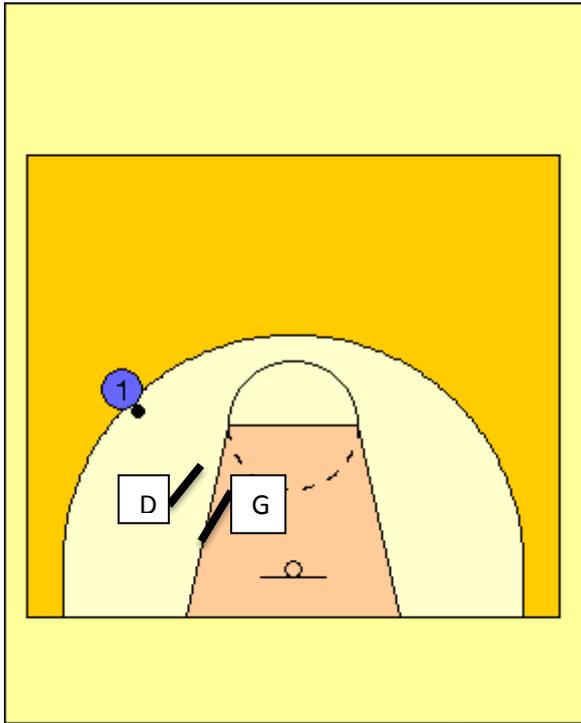
Consigne :

- assis sans s'appuyer sur le dossier
- les pieds au sol avec un écartement des pieds égal à la largeur du bassin
- Ballon posé sur les doigts (pas de contact avec la paume de la main)
- Poignet et bras alignés avec la hanche, le genou et le pied
- On doit trouver un angle de 90° sous l'épaule, au niveau du coude et au niveau du poignet.
- Le coude est aligné avec l'épaule



- Finition du geste : se grandir, et finir en imaginant que l'index et le majeur vont dans le cercle.

2) Atelier de tir en course



Déroulement :

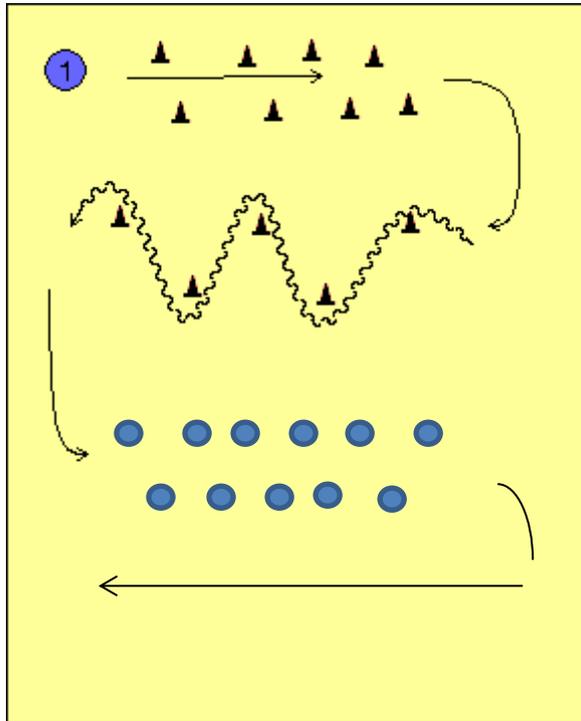
- 1 ballon par joueur
- Départ à l'arrêt devant les lattes
- Faire rebondir le ballon entre les lattes puis dans le rebond attraper la balle pour enchaîner le double pas

Consigne : faire rebondir le ballon dans les lattes, enchaîner les appuis droite/gauche en même temps que la prise de balle. Placer sa balle au-dessus de l'épaule. Sur l'impulsion vers le cercle, monter le genou droit et pousser la balle dans le cadre noir en se grandissant au maximum.

**AVEYRON
BASKETBALL**

3) Parcours de dribbles

Matériel : un ballon par joueur, assiettes, plots, cerceaux.



Le joueur commence le parcours, dans un premier temps, il devra faire un tour complet de chaque plot (à gauche faire le tour du plot main gauche et à droite faire le tour du plot main droite). Il partira ensuite vers un slalom, ou il contournera chaque plot. Dans un troisième temps, il devra avancer entre les cerceaux en veillant à faire rebondir à chaque fois le ballon dans le cerceau (dribbler dans le cerceau de gauche avec la main gauche et dribbler avec la main droite dans le cerceau de droite). Pour terminer le parcours, les joueurs finiront en effectuant des dribbles de contre-attaque.

Consigne :

- Regarder devant soi
- Toujours la main en contact avec la moitié supérieure du ballon

4) Atelier de dribble

Le joueur dribble sur place en variant ses dribbles.

- Dribbler d'avant en arrière
- Entre les jambes
- Dans le dos...

5) Atelier de passes

Matériel : 1 ballon pour deux joueurs, une chaise (obstacle) par joueur.

Déroulement : face à face, les deux joueurs effectuent des passes.

Dans un premier temps, ils se feront des passes à deux mains en l'air puis à terre (faire rebondir la balle à égale distance des 2 joueurs).

Dans un second temps, les deux joueurs se feront des « skip pass » (passe par-dessus la tête).

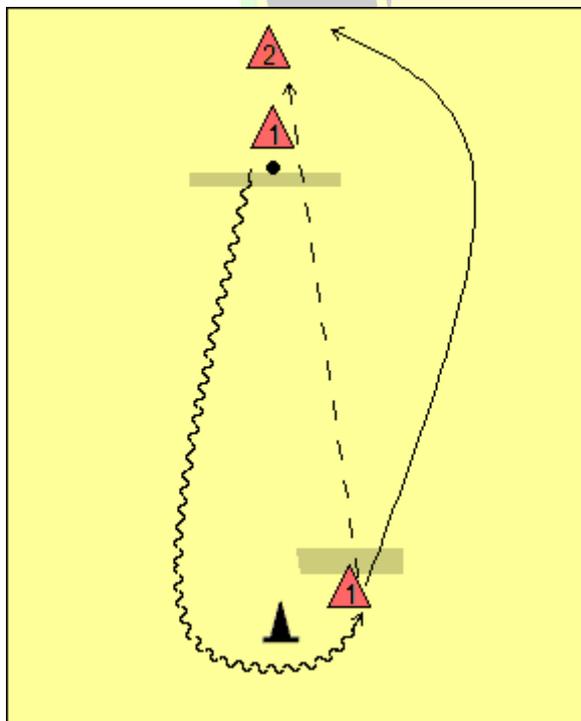
Dans un troisième temps, les deux joueurs se feront des passes à une main à terre, puis en l'air, puis des passes désaxées. On veillera à faire travailler les enfants sur des passes main droite et aussi des passes main gauche.

Consigne :

- serrer la balle comme dans un étau
- La balle roule jusqu'au bout des doigts lors de la passe
- La fin de la gestuelle de la passe à deux mains s'effectue les deux bras tendus avec les paumes de mains ouvertes vers l'extérieur

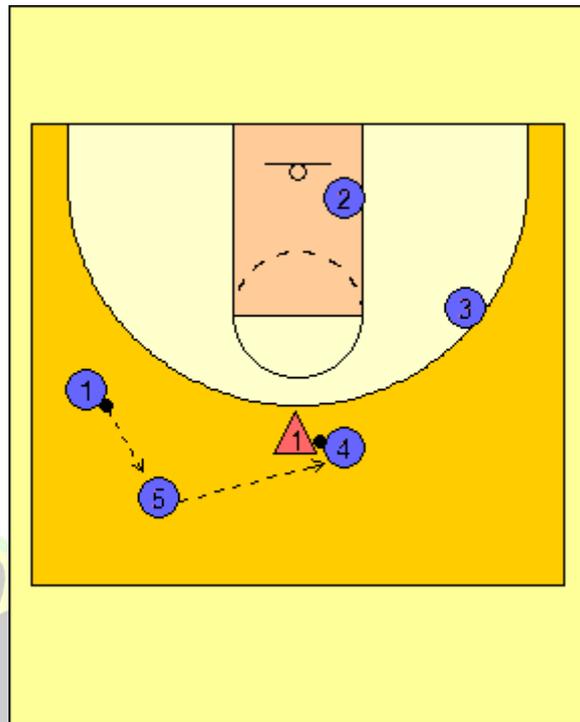
6) Atelier-passe-dribble arrêt

Matériel : 1 ballon pour 2 joueurs, 1 latte, 1 plot.



Au départ, le joueur se situe derrière la latte. Celui-ci effectue un départ en dribble pour partir contourner le plot. Une fois le plot contourné, le joueur effectuera un arrêt pour enchaîner une passe au deuxième joueur.

Ballon collé



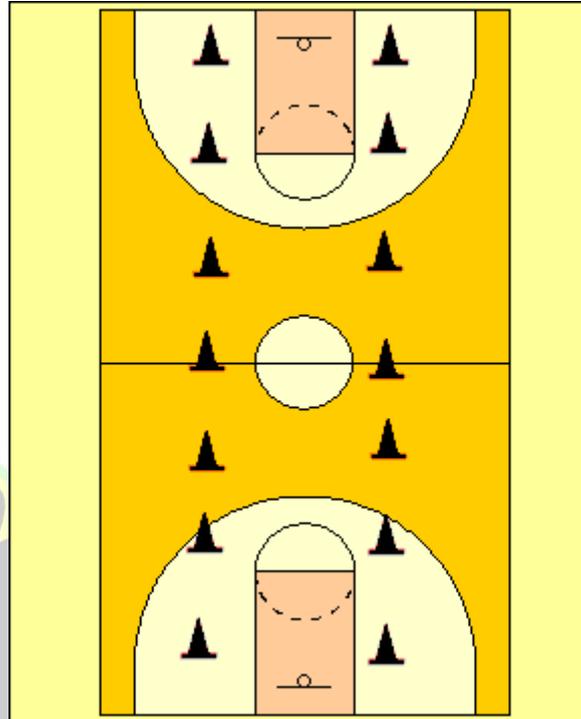
Objectif : développer la qualité de la passe et des arrêts.

Nombre de joueur : Groupe de 5 à 7 joueurs, plus 1 lièvre.

Objectif : attraper le lièvre en le touchant avec la balle (le ballon doit être tenu à 2 mains par le joueur (ne pas lancer la balle sur le lièvre)). Tout joueur qui reçoit le ballon n'a pas le droit de marcher, ni de courir, ni de dribbler avec le ballon. Il doit s'arrêter et peut seulement pivoter. Le lièvre a le droit de se déplacer partout sur le demi-terrain.

Le jeu du ballon collé est donc un jeu basé sur le travail de passe et d'anticipation.

Match des 3 couloirs



Objectif : occupation de l'espace, se démarquer

Nombre de joueurs : 2 équipes de 4 joueurs

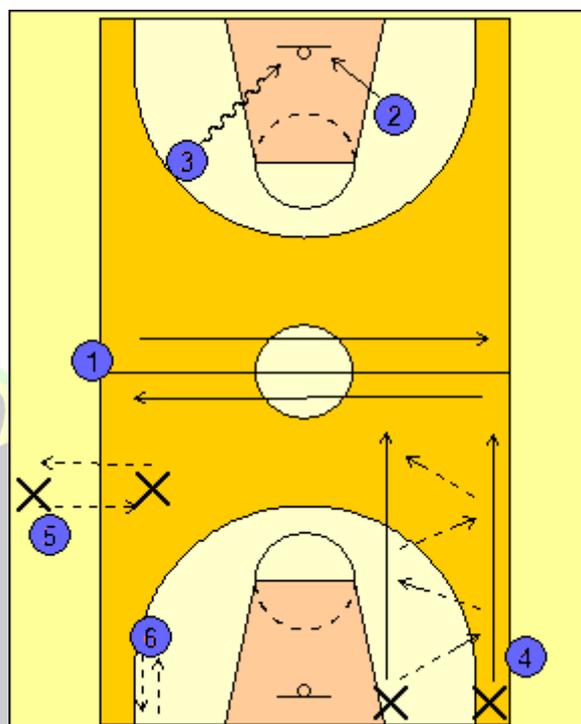
Consigne :

- lorsqu'une équipe attaque, celle-ci doit occuper les 3 couloirs. Les joueurs ne peuvent pas changer de couloir. Cette règle est abolie quand le joueur se retrouve en position favorable pour aller marquer.
- les défenseurs eux peuvent aller partout sur le terrain.

Séance réalisé par : Villanova Serge et Flottes Nicolas

Séance 3

Ateliers sur le tir en course et la passe



6 ateliers : 2 minutes de travail par atelier

Atelier 1 : enchaîner sous forme d'aller-retour des levées de genoux type « promenons-nous dans les bois ».

Atelier 2 : le joueur partira avec le ballon entre les pieds et l'épaule gauche face au panier. Il se baissera ensuite pour ramasser le ballon pour le mettre au-dessus de son épaule et enchaînera les appuis droite/gauche en veillant à ce que ses appuis et le haut de son corps s'orientent vers le cercle.

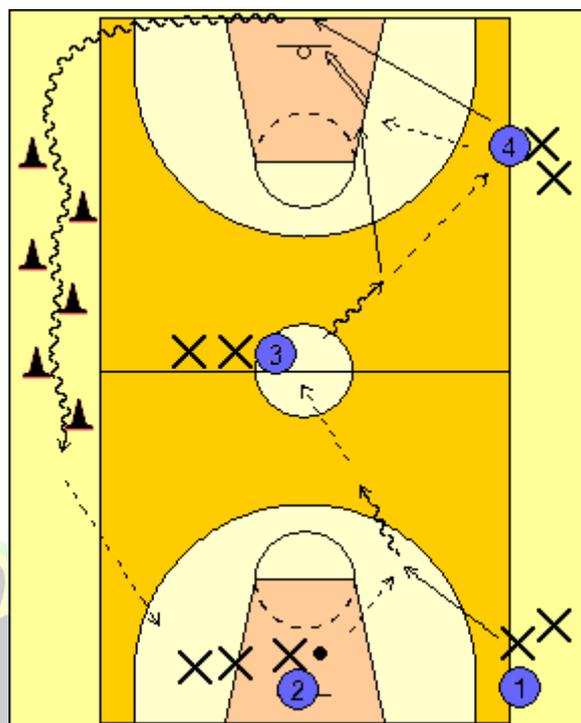
Atelier 3 : les joueurs doivent aller marquer en enchaînant dribble puis le double pas.

Atelier 4 : face à face les deux joueurs se feront des passes jusqu'au milieu de terrain tout en étant en course. On travaillera sur différents types de passes (passe à deux mains, à une main, à terre, passe directe...)

Atelier 5 : face à face les deux joueurs se feront des passes. On travaillera sur différents types de passes (passe à deux mains, à une main, à terre, passe directe, passe désaxé...)

Atelier 6 : face à un mur, faire rebondir le ballon au sol de manière à ce que lorsqu'il touche le mur, le ballon nous revienne dans les mains. On travaillera dans un premier temps sur la gestuelle de la passe à deux mains puis sur les autres types de passes (à une main, à terre, passe directe, passe désaxée...).

Travail sur les enchainements dans la course

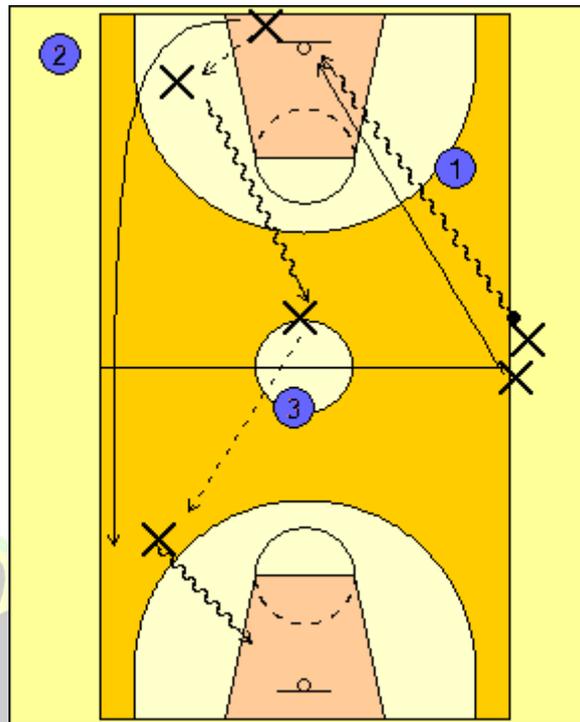


Déroulement :

- le joueur court et reçoit la balle du joueur 2 pour enchaîner la passe vers 3. Le joueur va dans la colonne de 2 et 2 dans la colonne 3.
- Le joueur 3 dribble vers le joueur 4 puis lui fait la passe et joue le passe et va avec lui pour aller marquer en tir en course. Le joueur 3 va dans la colonne du joueur 4. Le joueur 4 récupère le ballon.
- Le joueur 4 effectue le parcours de dribble ou il doit faire un dribble croisé (ou autre dribble) devant chaque plot puis fait la passe dans la deuxième colonne et va se placer dans la première colonne.

AVEYRON
BASKETBALL

Jeu rapide et surnombre



2 contre 0 :

- le joueur 1 part marquer, le joueur 2 lui récupère le ballon et fait la remise en jeu.
- Le joueur 2 fait la passe au joueur 1 qui va monter en dribble le ballon en passant par le couloir des meneurs (couloir central du terrain).
- Après sa passe le joueur 2 sprinte dans le couloir des ailiers (le long de la ligne de touche) pour ainsi recevoir en pleine course la passe du joueur 1 pour aller marquer en tir en course.

3 contre 0 :

- Même principe que sur le 2 contre 0 sauf que le 3^{ème} joueur vient mettre un pied dans la zone restrictive puis part en sprint dans un des couloirs des ailiers pour recevoir la passe du joueur 1 en pleine course pour ainsi aller marquer.

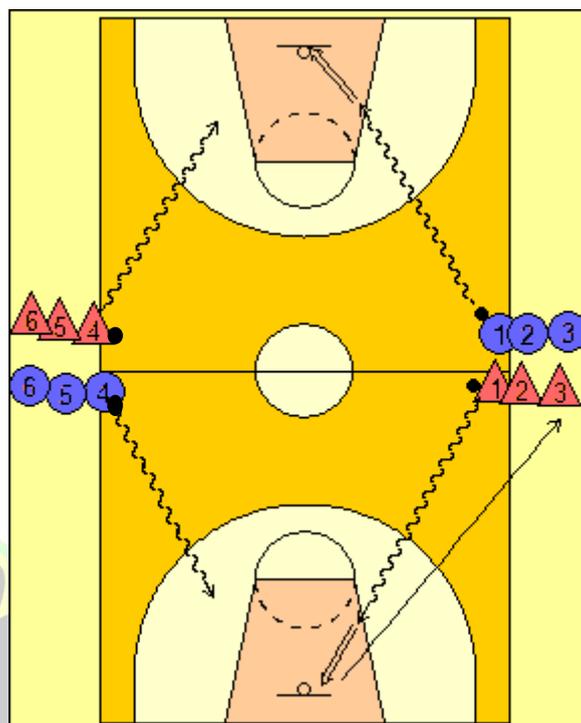
2 contre 1 :

- Même principe que sur le 2 contre 0 sauf que le troisième est un défenseur, il viendra défendre sur le joueur 1 lors de la remise en jeu.

3 contre 1 :

- Même principe que sur le 3 contre 0 sauf le quatrième joueur (qui est un défenseur) viendra défendre sur le joueur 1 pour gêner sur la remise en jeu puis défendra tout terrain.

Concours de tirs

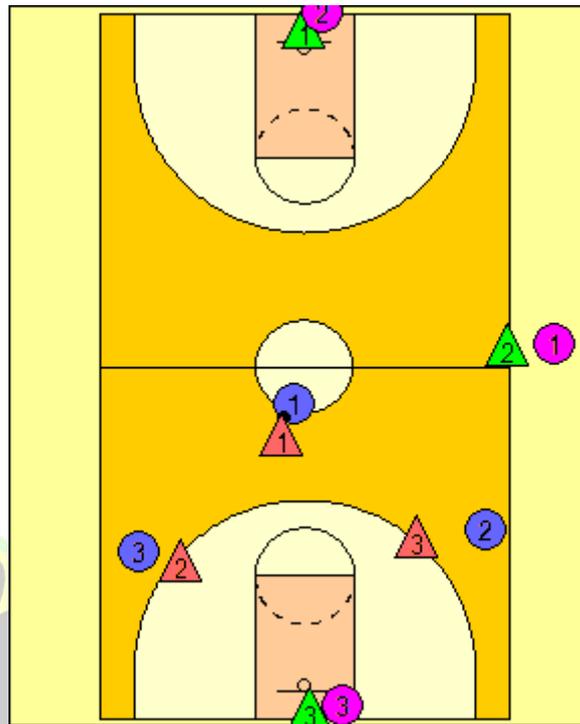


Nombre de joueurs et matériel : 4 équipes de 3 avec deux ballons par équipe.

Au top de l'entraîneur, les joueurs partent en dribble pour aller marquer. Les deux colonnes de droite vont marquer en tir en course et les deux colonnes de gauche vont marquer en « stop shoot ». Après leur shoot, chaque joueur revient dans sa colonne en donnant le ballon au coéquipier qui est en attente.

La première équipe qui marque 10 paniers remporte la manche. L'équipe qui remporte 3 manches remporte le concours (on peut augmenter ou diminuer le nombre de paniers à marquer ou de manche à remporter suivant le niveau des joueurs).

Match à thème



Nombre de joueurs : 4 équipes de 3 joueurs.

Déroulement :

- L'équipe qui marque défend
- Celle qui encaisse le panier sort et chaque joueur va se placer dans une des trois colonnes.
- Le premier joueur de chaque colonne attaque contre l'équipe en défense (celle qui vient de marquer auparavant).

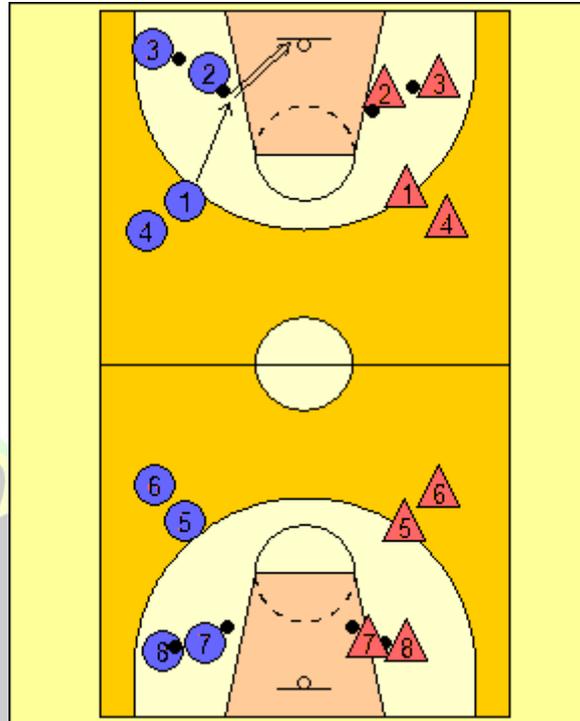
On pourra donner des objectifs, exemple : la première équipe en 4 paniers marqués.

**AVEYRON
BASKETBALL**

Séance réalisé par : Condé Loïc

Séance 4

Echauffement :



Déroulement :

2 colonnes avec ballons et 2 colonnes sans ballon de chaque côté du terrain. Le premier joueur de la colonne avec ballon présente la balle de manière à ce que le joueur de la colonne sans ballon puisse arriver en courant et attraper la balle en l'air. Il devra ensuite retomber sur le bon appui et enchaîner son double pas.

On pourra travailler de la même façon sur les deux moitiés de terrain.

Rotation : joueur 1 rouge prend la place du joueur 2 rouge. Le joueur 2 rouge va à la place du joueur 1 bleu. Le joueur 1 bleu prend la place du joueur 2 bleu. Le joueur 2 bleu prend la place du joueur 1 rouge.

Consigne :

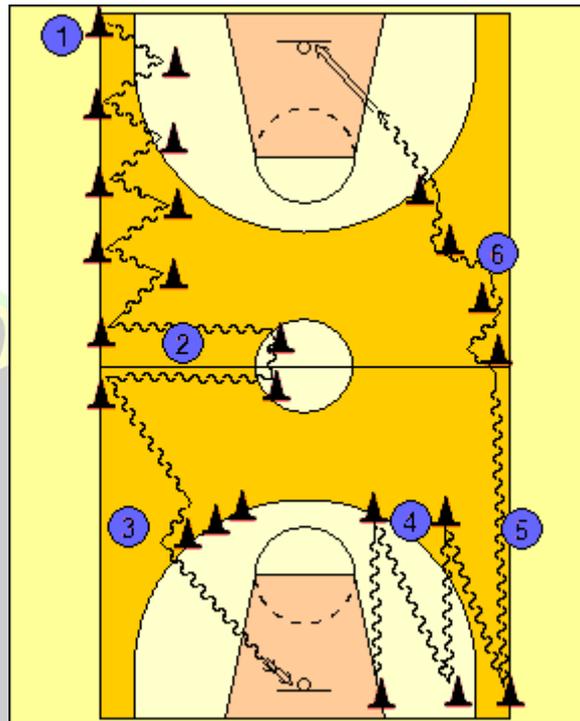
- Regarder le panier
- Utiliser les bon appuis (à droite= pied droit puis pied gauche / à gauche= pied gauche puis pied droit)
- Une fois le ballon attrapé, le mettre au-dessus des yeux
- Utiliser la planche pour marquer

Evolution : tous les joueurs partent avec un ballon des 3 points et enchaînent leur double pas après le dribble.

Consigne :

- dernier dribble fort pour pouvoir mettre la balle au-dessus de l'épaule
- Finir la gestuelle main droite côté droit et main gauche côté gauche

Dextérité :



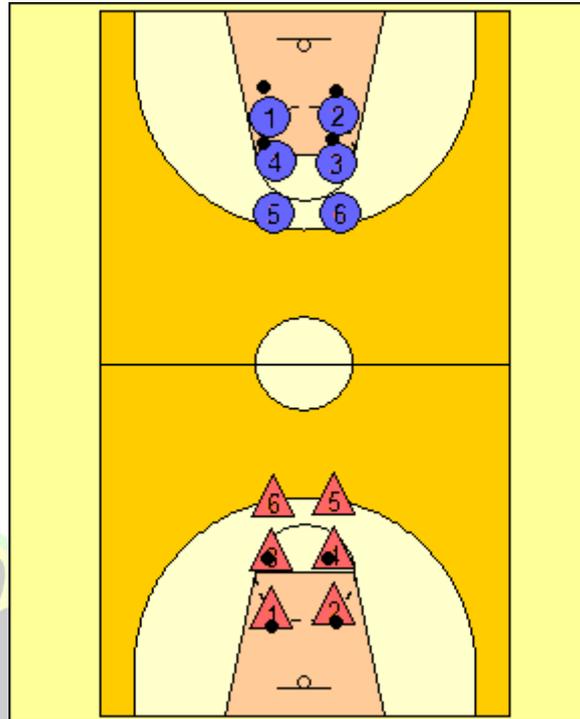
Déroulement : un ballon par joueur, le parcours s'effectue en dribble.

- 1) Les joueurs effectuent un changement de direction à chaque plot.
- 2) Les joueurs effectuent des dribbles latéraux, une fois vers la gauche en dribblant avec la main gauche et la deuxième fois vers la droite avec la main droite.
- 3) On accélère jusqu'aux plots, on évite les plots puis on va marquer en tir en course
- 4) On enchaîne les dribbles en course avant puis en course arrière
- 5) On effectue des dribbles de contre-attaque jusqu'au slalom
- 6) On slalome entre les plots puis on va marquer en tir en course

Consigne :

- Lever la tête
- Dribble au-dessous du bassin
- Mettre le ballon en contact avec les doigts (souplesse du poignet)
- Ne pas taper la balle

Exercice de tir mécanique de tir



Déroulement : chacun leur tour, les joueurs essaient de marquer en ayant la bonne mécanique de tir.

Pour la mécanique de tir, veiller à avoir :

Dans un premier temps :

- Les appuis à la largeur d'épaule
- Pied du côté du bras tireur légèrement avancé par rapport à l'autre pied et en direction du cercle.
- Etre fléchi
- Etre gainé
- Avoir un angle de 90° au niveau du coude, de l'épaule et du poignet.
- Regarder la cible
- Tenir la balle sur les doigts
- Main gauche ou droite (suivant le bras tireur) en soutien .

Dans un second temps :

- Pousser avec les jambes en utilisant dans l'ordre : chevilles/genoux/hanches
- Pendant le travail des jambes, le haut du corps doit rester gainé
- Une fois que les jambes ont presque fini leurs poussées, alors le bras tireur prendra le relais (coordination)

Le bras tireur devra finir :

- Vers le haut
- Coude au niveau des yeux
- Poignet cassé
- Doigts vers le sol

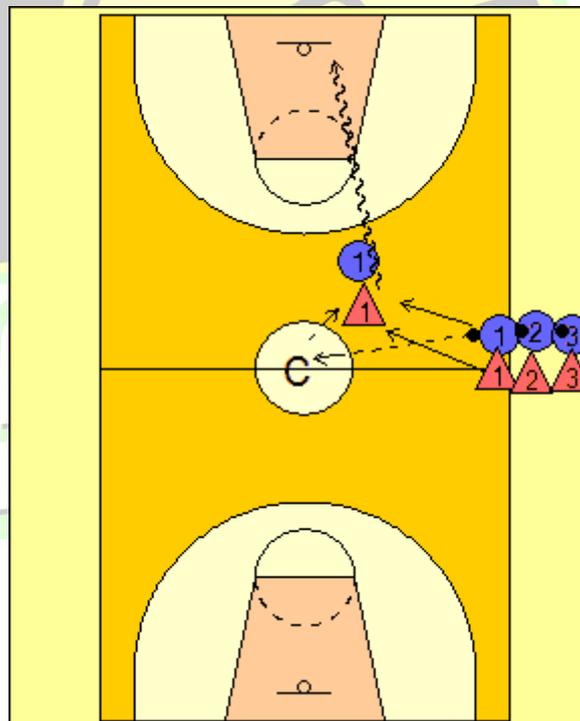
Le tireur doit rester équilibré, on n'effectue pas de saut après le tir.

Evolution :

- Changer la distance de tir
- Autoriser le saut si le tireur est à l'aise
- Concours de tir

NB : Utiliser la vidéo pour filmer la gestuelle pour une meilleure acquisition du geste

Course poursuite/ surnombre



Nombre d'équipe et matériel : 2 équipe, un ballon par duel.

Déroulement :

Première phase :

L'un des deux premiers joueurs des colonnes donne la balle au coach. Le coach donne ensuite la balle à l'un des deux joueurs. Celui qui possède la balle attaque sur le panier le plus proche.

Seconde phase :

Dès que la défense récupère la balle (interception, rebond, panier encaissé), un joueur de son équipe rentre en jeu en passant par les 3 points pour ainsi créer une situation de 2 contre 1 offensif. Ils doivent aller marquer le plus rapidement possible de l'autre côté. Le joueur attaquant en première phase devient défenseur en seconde phase.

Evolution :

Première phase : le joueur qui reçoit la balle peut changer de panier.

Seconde phase : changer le nombre de joueur qui rentrent à chaque fois

Consigne :

- Faire le minimum de dribbles
- Marquer le panier
- Notion de couloirs (couloirs des ailiers, couloir central des meneurs)
- Etre agressif

Restrictions :

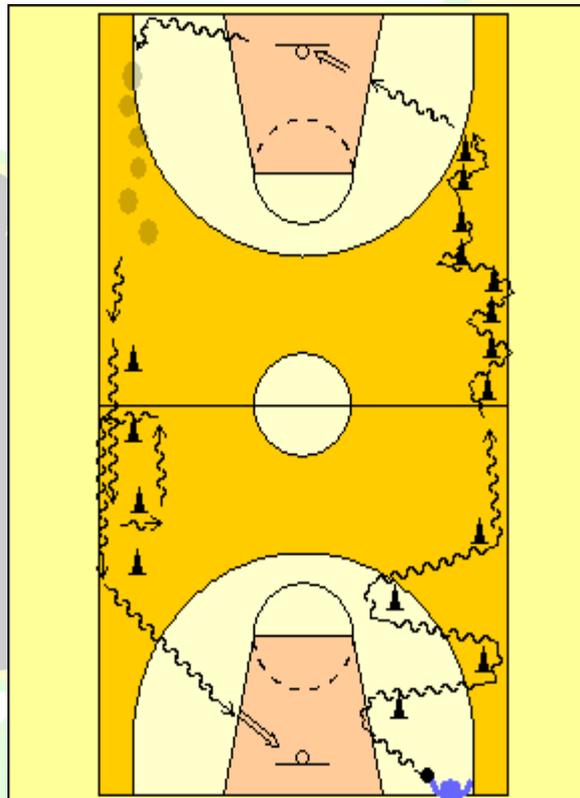
- Jouer sur le nombre de dribbles
- Le nombre de tirs
- Le nombre de passes

Mise en place de points :

- Par panier marqué
- Par nombre de dribbles économisés. Exemple : si on peut faire seulement 5 dribbles par joueur, si il utilise seulement 3 dribbles et qu'il manque alors son panier, il marquera quand même 2 points.

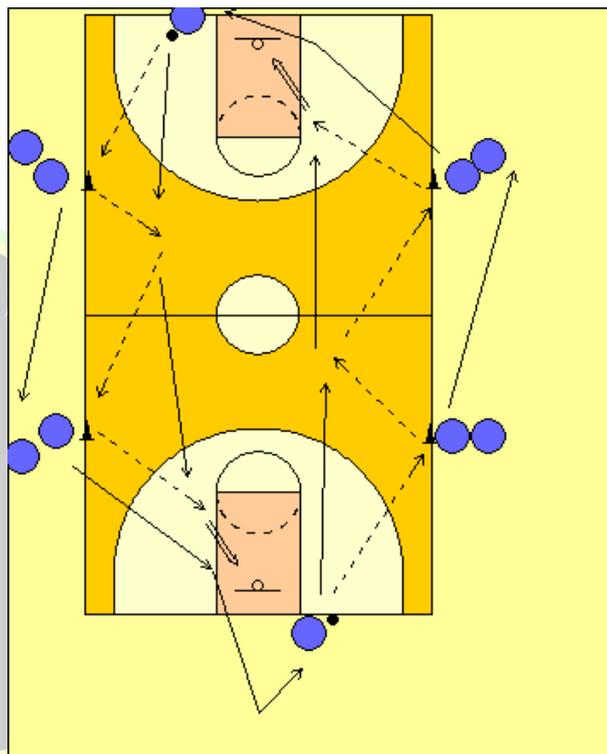
Séance 5

Parcours de motricité avec ballon à droite et à gauche.



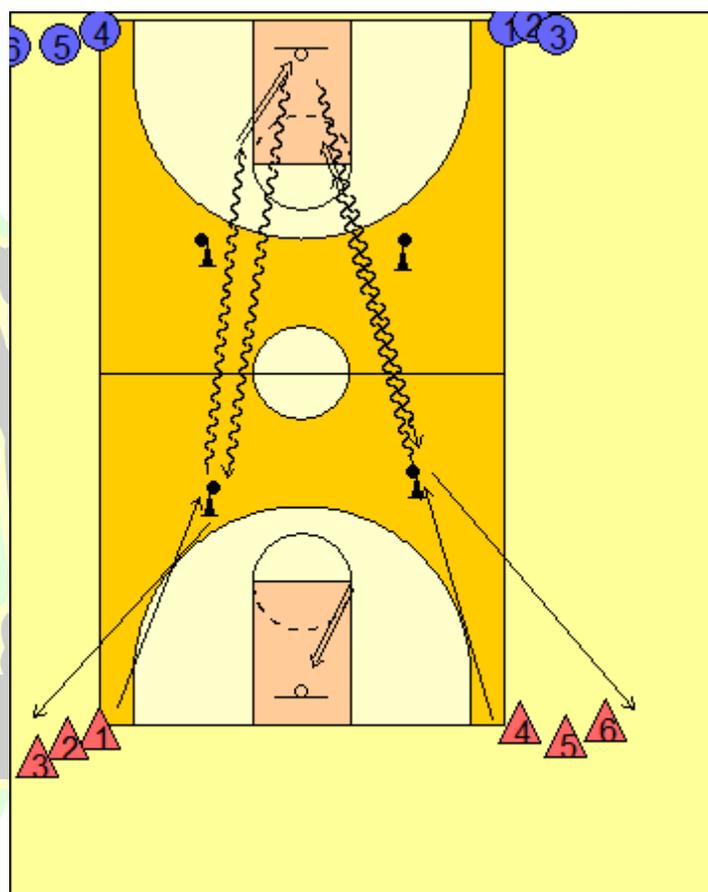
- Départ slalom, dribble avec la main opposée au plot (on appuie sur le ballon, on regarde le panier opposé, quelle est la bonne main ?)
- Dribble main droite les pieds slaloment, le ballon lui reste à l'extérieure des plots, idem main gauche (piétiner, on regarde le panier)
- Tir en course (appuis droite/gauche et saut pour le shoot (garder la vitesse, décoller les pieds)
- Cloche-pied dans les cerceaux, si cerceau gauche, pied gauche (plus vite, si réussite, saut rasant)
- Dribble avant/arrière (avance de 2 plots/recul de 1 plot avec changement de main)

Travail du tir en course => à droite puis à gauche.



- Départ ligne de fond avec ballon.
- Passe à l'aile et course sans ballon pour enchaînement réception/passe dans la course.
- Puis continuité de course pour enchaîner réception/tir en course.
- Repère :
 - Capté de balle 2 mains.
 - Premier appui long et second court lors du travail de tir en course, jambes fléchies, pour favoriser l'extension vers le cercle.
 - Lever le genou sous la main du tir pour s'arracher du sol.
 - Finition tir : push up.

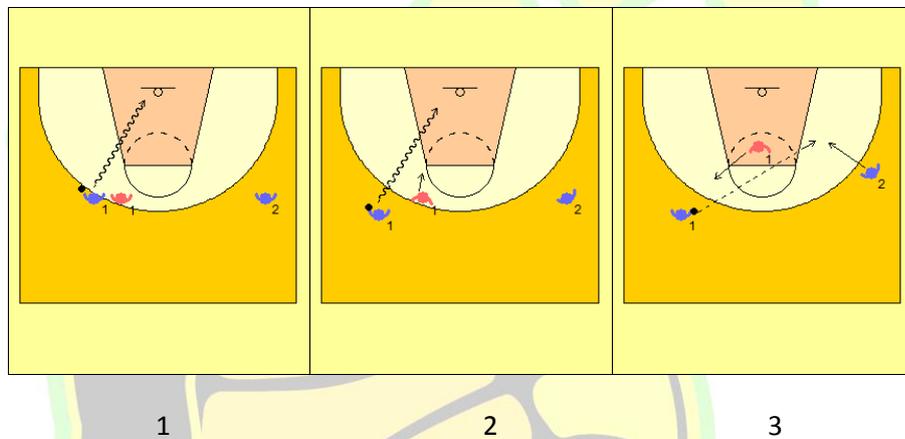
Concours de stop/tir et tir en course par équipe sous forme de relais



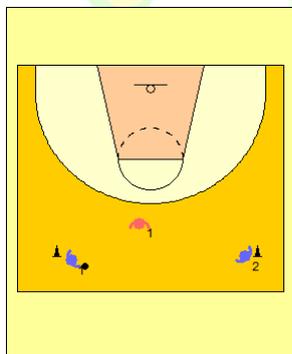
- Nombre de manche : impair (il faut un gagnant !)
- Course vers le plot avec ballon dessus en équilibre, capté 2 mains et dribbles poussés alternés jusqu'au panier opposé.
- A droite : stop/tir.
- A gauche : tir en course.
- 1 seul tir (comptage des points)
- Au retour, dribbles poussés et on repose le ballon en équilibre avant de courir taper dans la main du suivant.
- Evolutions :
 - Limiter le nombre de dribbles.

- Effectuer le dribble poussé d'une seule main.

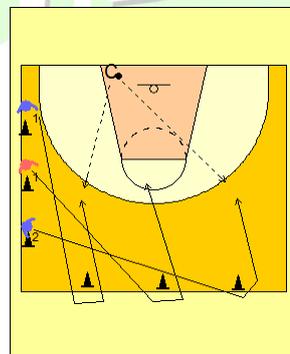
Jeu rapide et surnombre. Choisir entre la passe ou le dribble en fonction du défenseur et du partenaire



- 1) Si défenseur même ligne que moi, j'attaque le panier (personne entre moi et le panier/appuis même ligne).
- 2) Si défenseur recule ou statique, j'attaque le panier.
- 3) Si défenseur vient vers moi (1 pas dans ma direction, déplace l'appui opposé au ballon), passe.



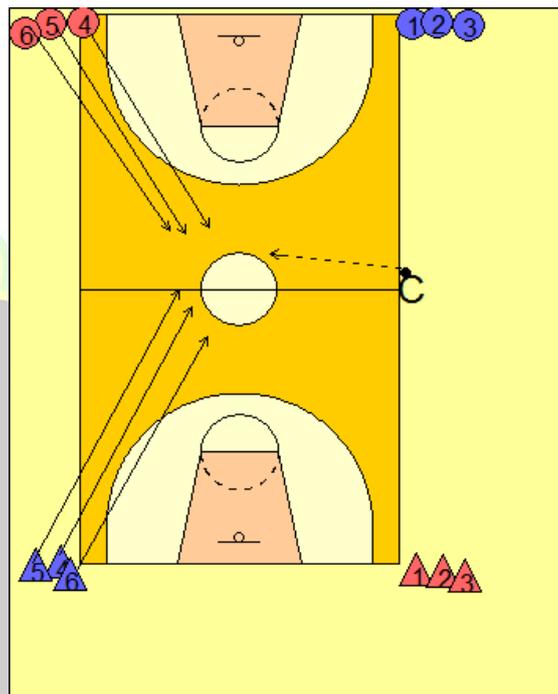
A l'arrêt :
Le défenseur donne le départ en se déplaçant.
Le P.B. attaque le panier ou passe à son coéquipier.



En continuité :
Le Coach donne le top départ (dribble) puis il choisit la passe entre les deux attaquants.
Le défenseur choisit sa défense.
Alors, le P.B. doit faire le bon choix.

Evolution sur la continuité : Le plot du défenseur (milieu) passe du centre du terrain à ligne de fond.

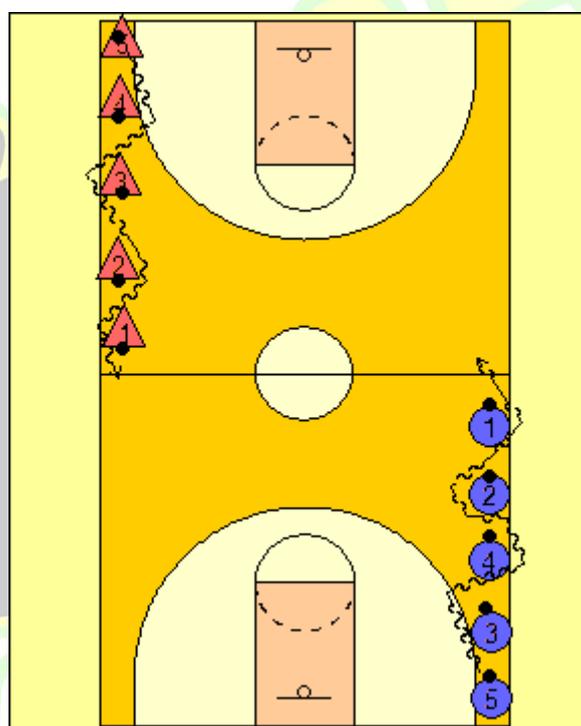
Match



- 4 équipes de 3 à 4 joueurs (possibilité de rajouter 2 équipes au milieu du terrain sur la touche).
- Dès que le coach appelle 2 équipes il lance le ballon (éviter le centre car possibilité de télescopage !).
- La 1^{ère} équipe qui attrape le ballon, attaque le panier opposé. L'autre équipe défend.
- Dès le tir, on passe le ballon au coach et on se remet vite en place.
- Compter les points et faire un nombre de manches impair (il faut un gagnant !)
- Evolution : limiter le nombre de dribbles ou choisir la finition du tir pendant l'attaque du panier.

Séance 6

Echauffement : Slalom relais



Déroulement : les joueurs se placent en colonne avec un espace d'environ deux mètres entre chaque joueur. Le dernier joueur de la colonne remonte en slalom en dribble entre ses coéquipiers et vient ensuite se placer en tête de la colonne. Dès que le joueur a remonté toute la colonne, le joueur suivant pourra alors aussi remonter à son tour la colonne.

But : première équipe qui fait trois tours de terrain.

Travail sur la gestuelle de tir

Travailler toujours avec une seule main. Bras tendu face à soi, avec le ballon sur la main. Ramener le ballon au niveau de la tête, en veillant à ce que le coude forme un angle droit (gestuelle de tir).

On travaillera sur plusieurs endroits :

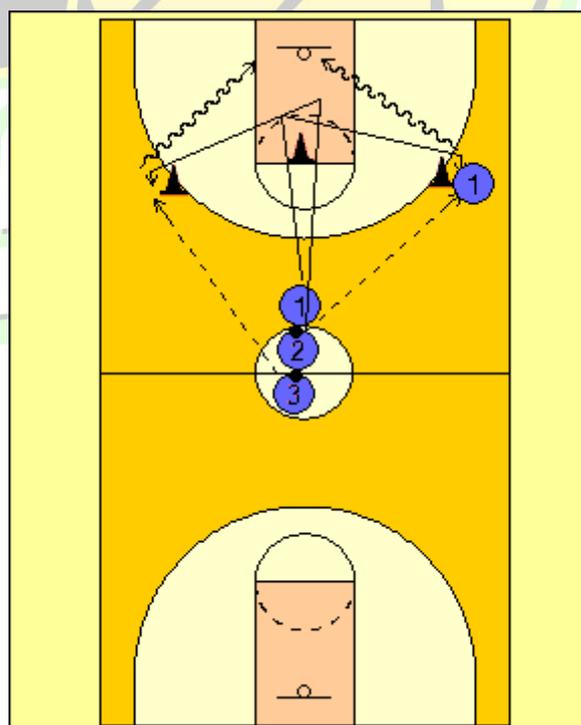
- Marquer en switch face au panier
- Marquer en étant situé à 45° du cercle
- Face à la tranche du panier, lancer la balle dessus de façon à ce que le ballon nous revienne.

Toujours veiller à ce que les joueurs :

- Fléchissent les jambes
- Aient le regard fixé sur la cible
- Provoquent une rotation arrière du ballon en faisant un « Fouetté la balle »
- Donnent toujours à la balle une trajectoire haute

Travail de tir en course

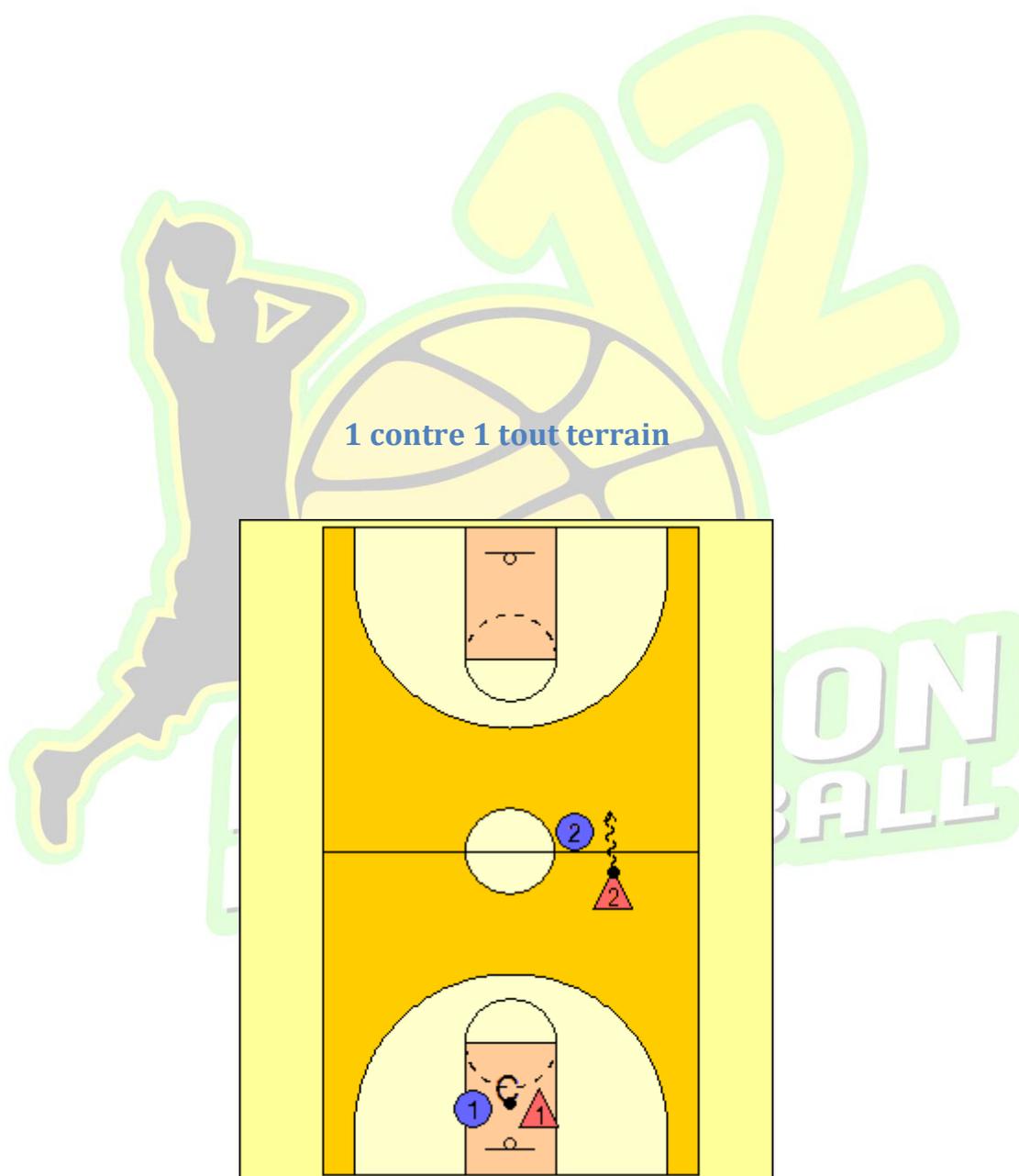
Jeu de la fontaine



Déroulement : Le premier joueur est sans ballon, celui-ci contourne le premier plot central et ressort vers l'un des plots situés à 3 points. Il recevra ensuite la passe du joueur 2 et enchainera un départ en dribble pour effectuer un tir en course. Le joueur 1 récupère son ballon et va au fond de la colonne.

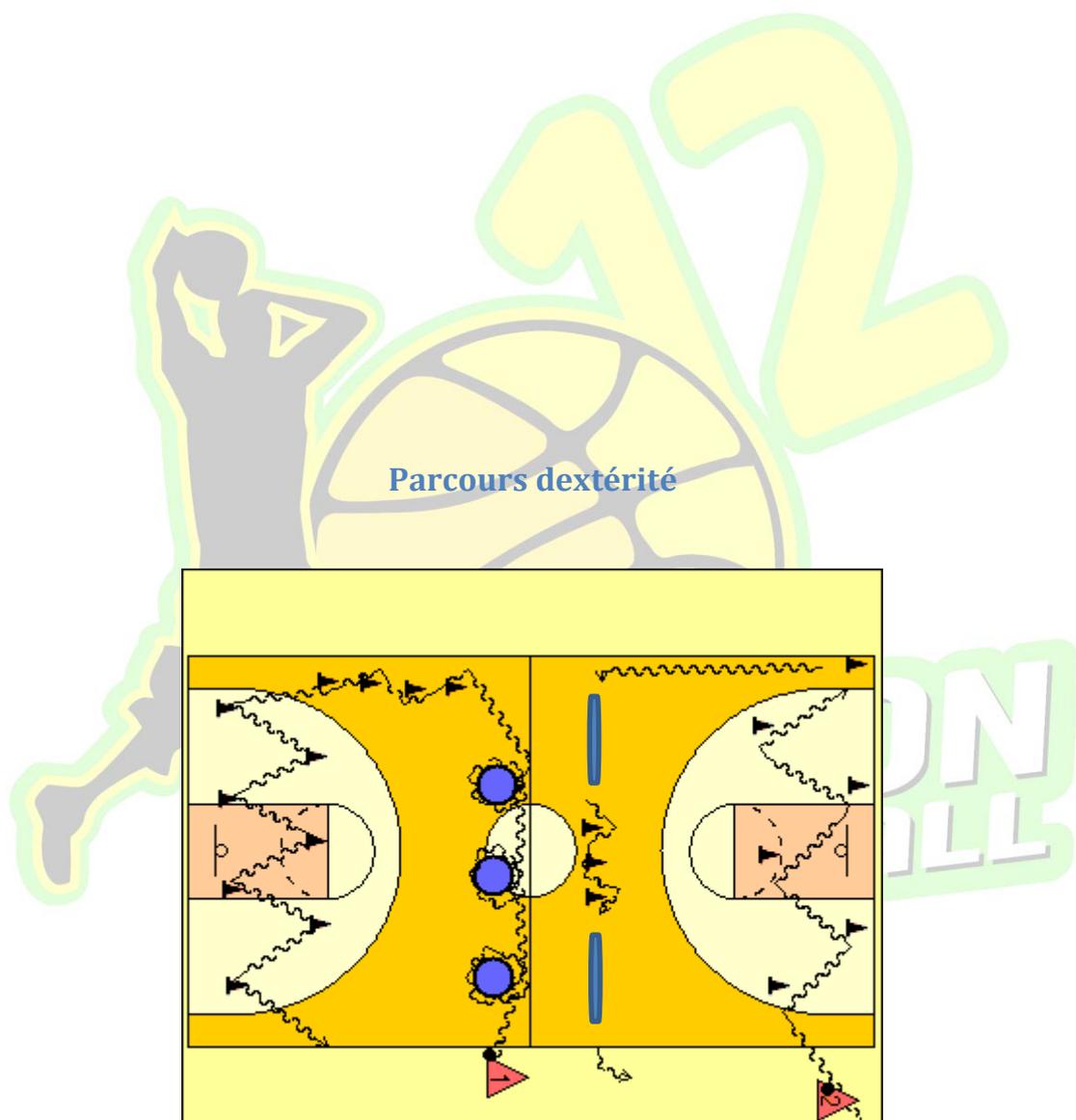
Le joueur 2 effectuera après sa passe la même chose que le joueur 1 en veillant à effectuer son tir en course à l'opposé du joueur 1 (pour éviter toute collision).

Evolution : on demandera aux joueurs d'effectuer différents types de tirs en course.



Déroulement : Le coach lance le ballon sur la planche. Les deux joueurs placés en bord de raquette jouent le rebond. Le joueur qui a pris le rebond attaque sur le panier opposé, le deuxième joueur lui défend.

But : le premier joueur qui remporte 3 duels (à faire varier en fonction du niveau des joueurs).



On sépare le terrain en deux.

Parcours de gauche :

- Le joueur part en dribble et contourne les cerceaux main droite.

- Puis il enchaîne un slalom en alternant dribble main droite et dribble main gauche.

Parcours de droite :

- On effectue devant chaque plot un cross over (passer le ballon de la main droite à la main gauche et inversement en veillant à ce que le ballon passe sous les genoux)
- A la fin du travail de cross, on continue le parcours en dribblant en course arrière jusqu'au banc.
- On dribble ensuite sur le banc avec la main droite
- Nouveau petit slalom de plot
- On dribble main gauche sur le banc

Evolution :

Ces parcours se travaillent main gauche et main droite. On pourra donc changer le sens du parcours pour travailler main droite et main gauche.

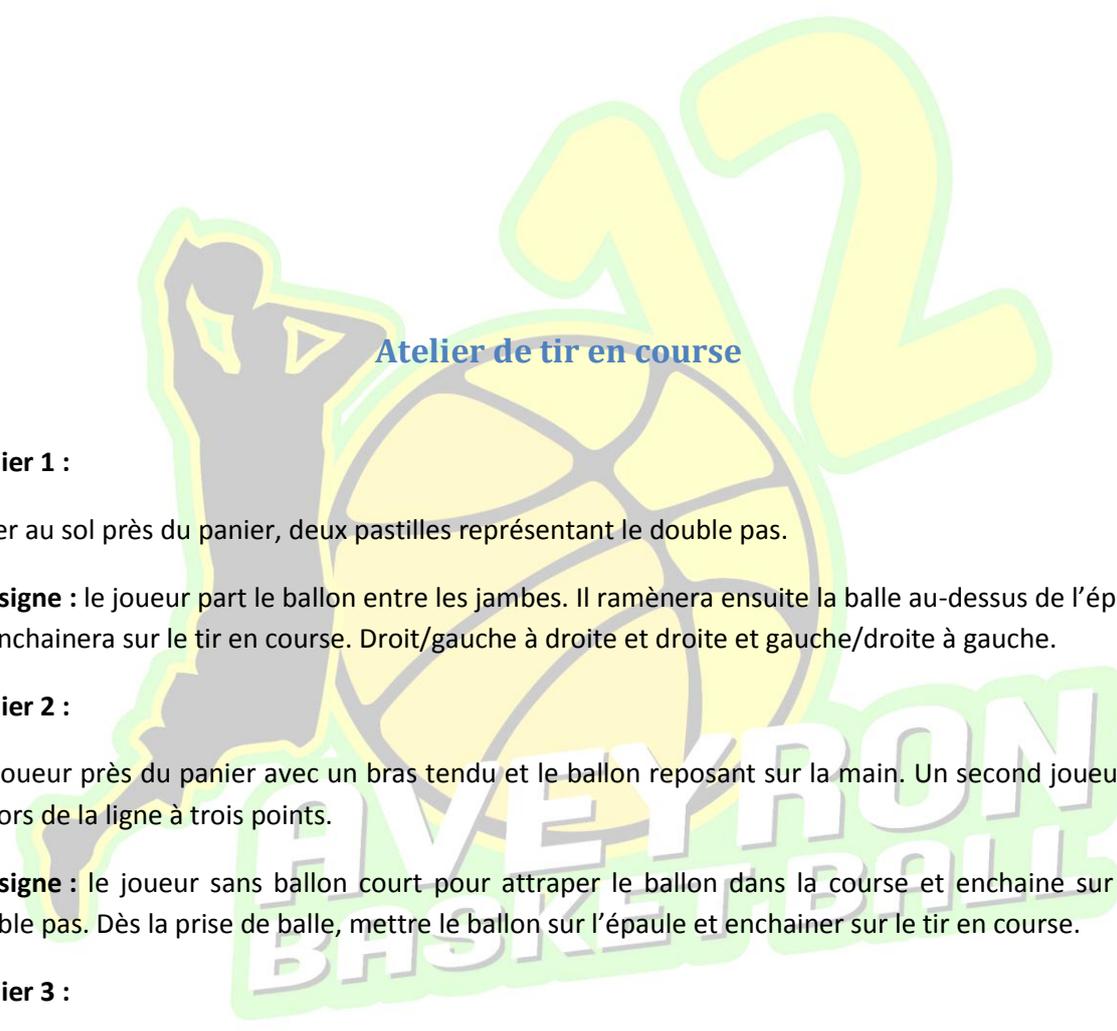
Atelier sur la passe

Par deux face à face, un ballon pour deux.



Plusieurs étapes de travail :

- **Passe directe à 2 mains** : finition bras tendus, paumes de mains vers l'extérieur, trajectoire à hauteur de poitrine. Un appui en avant pour effectuer la passe.
- **Passe à terre à deux mains** : finition bras tendus, paumes de mains vers l'extérieur, effectuer un rebond au sol de manière à ce que son coéquipier reçoive correctement le ballon.
- **Passe directe main gauche et main droite** : sortir le bras de l'axe du corps à hauteur de hanches. Passer le ballon à une main. Casser le poignet au moment de la finition. Trajectoire de balle arrondie.
- **Passe à terre désaxée main gauche et main droite** : mêmes consignes techniques. Mais en effectuant un rebond au sol.
- **Passe crochetée, main gauche et main droite** : désaxer le ballon du côté opposé de la main. Passe à une main, Casser le poignet au moment de la finition.
- **Passe à terre désaxée main droite et main gauche dans le dribble** : effectuer un dribble sur place et sans bloquer la balle à deux mains, sortir le bras de l'axe du corps et faire une passe à terre.
- **Passe directe désaxée dans le dribble** : mêmes consignes techniques avec le rebond au sol.
- **Passe derrière la tête** : à deux mains, ballon derrière la tête, faire la passe en projetant le ballon devant soi. Sa trajectoire doit être arrondie et assez haute.



Atelier de tir en course

Atelier 1 :

Poser au sol près du panier, deux pastilles représentant le double pas.

Consigne : le joueur part le ballon entre les jambes. Il ramènera ensuite la balle au-dessus de l'épaule et enchainera sur le tir en course. Droit/gauche à droite et droite et gauche/droite à gauche.

Atelier 2 :

Un joueur près du panier avec un bras tendu et le ballon reposant sur la main. Un second joueur en dehors de la ligne à trois points.

Consigne : le joueur sans ballon court pour attraper le ballon dans la course et enchaîne sur son double pas. Dès la prise de balle, mettre le ballon sur l'épaule et enchaîner sur le tir en course.

Atelier 3 :

Même principe que l'atelier 2, sauf que le joueur sans ballon recevra une passe pour ensuite enchaîner sur son tir en course.

Consigne générale sur les trois ateliers :

- Ballon au-dessus de l'épaule
- Le premier appui est long, le second est court et sert à monter au panier
- A gauche sur le dernier appui c'est le genou gauche qui monte au cercle, et à droite c'est le genou droit.
- A gauche la finition est main gauche et à droite la finition est main droite

- Se grandir vers le cercle pour aller marquer

Concours de tir

Nombre d'équipes et matériel : Deux équipes, un ballon par équipe, un panier par équipe, des plots.

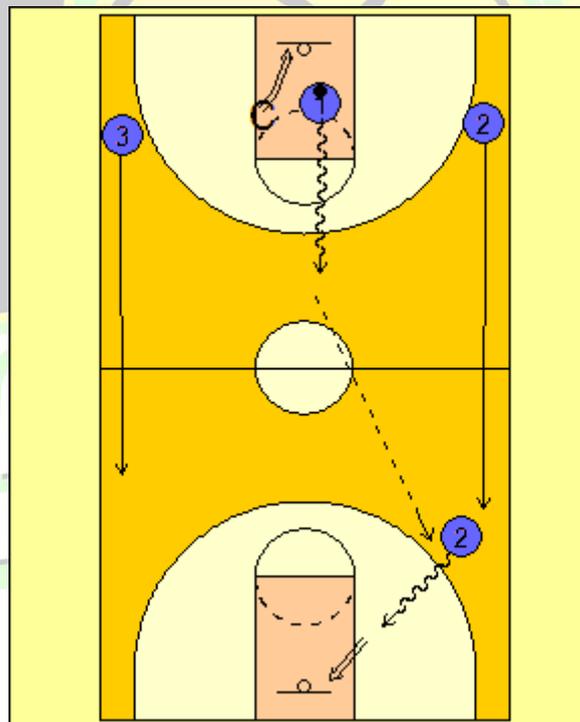
Le coach place plusieurs spots de tirs identiques sur les deux paniers.

Consigne :

Par équipe marquer 4 paniers à chaque spot de tirs. Dès qu'une équipe marque 4 paniers, elle enchaîne sur le spot de tir suivant. Le shooteur prend son propre rebond après son tir. La première équipe qui marque 4 paniers sur tous les spots de tirs remporte la manche.

But : la première équipe qui remportent 3 manches.

Jeu rapide : utilisation des couloirs

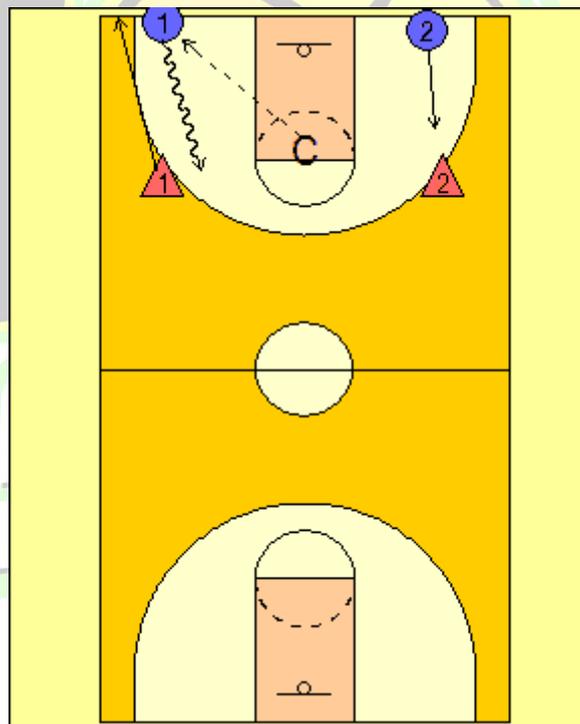


Consigne :

- Le coach lance le ballon sur la planche
- Le joueur qui est dans la zone restrictive récupère le ballon
- Les 2 autres joueurs pendant ce temps courent le long des deux lignes de touches vers le panier opposé.

- Le joueur avec ballon prend le couloir central et enchaîne une passe à l'ailier le plus en avance pour enchaîner un tir en course

Le surnombre



Consigne :

- Le coach fait la passe à un des deux joueurs
- Le défenseur du joueur qui reçoit la balle doit aller toucher la ligne de fond.

- Les 2 attaquants doivent aller marquer le plus rapidement possible en 2 contre 1 pour profiter du retard défensif de l'autre défenseur.

Il faudra alors essayer de marquer rapidement pour profiter du surnombre en exploitant toute la largeur et la profondeur du terrain.



Séance réalisé par : Lapeyre Lionel