

E

Ε

Ε

s

0

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

→

-~~~

____>

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

---->

Déplacement en dribble

Tir



Ne pas hésiter à ajouter des tirs si paniers latéraux

	OBJECTIF	Amélioration de la tenue de balle et des appuis – MÉCANIQUE DE TIR
	BUT(S)	Développer la coordination / dissociation (haut:bas – droite:gauche)
	CONSIGNES TECHNIQUES (C.T)	Position des mains sur le ballon – transfert de balle coudes écartés – passer sous la balle (mécanique de tir) sur chaque situation d'arrêt simultané.
	CRITÈRES DE RÉUSSITES (C.R)	Le joueur réalise le parcours sans perdre le ballon, avec les bonnes postures et gestes
1	MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Récup 1'30 maxi	

Un ballon par joueur. (circuit ballon en main / pas de dribble)

Joueur 1 avance en marchant en montée de genou jusqu'au milieu du terrain en faisant passer le ballon sous le genou à chaque appui. Garder le dos bien droit c'est le genou qui monte pas les épaules qui descendent. Arrivé à la ligne médiane il avance en trottinant en faisant passer le ballon le plus vite possible d'une main à l'autre avec le bout des doigts.

Joueur 2 effectue une course avant en montée de genou, 1 appui entre les cônes puis se dirige vers le panier saute par dessus la haie réception simultanée + armé le tir ; saut réception simultanée + armé le tir et tir.

Joueur 3 effectue sur l'échelle de rythme : 1 appui intérieur puis 2 appuis extérieurs (fléchis + armé du tir)

Joueur 4 avance pastille bleu pied droit (ballon hanche droite) – pastille rouge pied gauche (ballon hanche gauche) – pastille jaune arrêt simultané (armé le tir)

Joueur 5 court jusqu'à la haie change de direction sans ralentir, s'arrête en simultané face au cercle et shoot.

ÉVOLUTION(S)

1Bloc 4' en dribble Joueur 1 main droite – puis main gauche – joueur 2 montée de genou en dribblant – joueur 5 en dribblant



OBJECTIF	Apprendre à tirer en course après réception de passe
BUT(S)	Apprentissage du tir en course " push up "
С.Т	Courir en préparant ses mains en " L ", multiplier les appuis et attraper la balle en lançant le bon appui (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appui long, deuxième appui court. Protection de balle coudes écartés – hauteur épaule (pas de yoyo)
C.R	Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer avec la bonne main.
	MÉCANIQUE DE L'EVEDOICE

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Un ballon par joueur.

Le joueur effectue une auto passe (il lance le ballon avec un rebond haut et un effet rétroactif) et court pour attraper le ballon sur le rebond haut. Il enchaîne sans dribbler un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

ÉVOLUTION(S)

1 : Reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).

2 : Varier les angles de tir, 45° - face



O

0

3

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

----->

~~~~>

---->

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir



| OBJECTIF | Maîtrise du ballon dans le déplacement                                                                                                    |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| BUT(S)   | Dissociation haut/bas – droite/gauche dans le déplacement en dribble                                                                      |  |
| С.Т      | Hauteur du dribble slalom + pompe sur dribble de contre-attaque<br>Port de tête haut (regard vers l'avant)<br>S'arrêter équilibré, fléchi |  |
| C.R      | Relais x passages ou nombre de points                                                                                                     |  |
|          |                                                                                                                                           |  |

#### MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

#### 4 équipes - 1 ballon par équipe

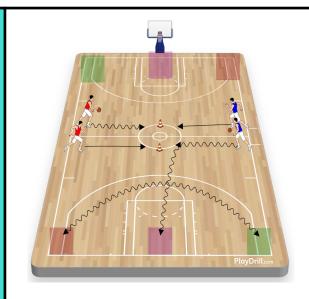
Au top départ de l'entraîneur, les joueurs ballon en main doivent en dribblant s'asseoir et se relever à l'intérieur du cerceau, puis partir en dribble passer sous l'obstacle, sauter la haie, effectuer un petit slalom droit en changeant de main, revenir au panier s'arrêter en simultané dans la zone et tirer.

Le joueur doit rattraper son ballon avant qu'il ne touche le sol, se diriger ligne de fond (entrée de raquette) et effectuer une passe tendue à 2 mains au partenaire suivant qui exécute le parcours à son tour.

#### **ÉVOLUTION(S)**

1 : Varier les angles de tir en restant proche de la raquette

2 : Sur chaque demi terrain le 1<sup>er</sup> joueur au panier peut faire un tir en course (marqué =2points), le suivant est obligé de faire un stop tir (marqué = 1point)



| OBJECTIF                | Apprendre a garder l'avantage sur le défenseur                                                     |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BUT(S)                  | Maîtriser son ballon dans le 1c1, et décider rapidement du choix d'aller tirer ou d'aller dans une |
| 601(3)                  | zone                                                                                               |
|                         | Dribble de protection sur place + dribble de percussion                                            |
| C.T                     | Port de tête haut                                                                                  |
|                         | Couper la trajectoire du défenseur – changer de rythme et de direction rapidement                  |
| C.R                     | garder le contrôle du ballonet l'avance sur le défenseur                                           |
| MÉCANIQUE DE L'EVERCICE |                                                                                                    |

# 4 équipes – 1 ballon par joueur dans les 2 colonnes d'attaque.

Disposer une équipe avec ballon – 1 équipe sans ballon par demi terrain

Au signal de l'entraîneur, les 4 premiers joueurs se dirigent en courant (et/ou dribblant) vers le rond central. Ils dribblent sur place + typing. Au deuxième signal l'attaquant doit aller le plus vite possible dans une des 3 zones sans se faire toucher (vert 1 point – rose 3 points – rouge 5 points).

Le défenseur au deuxième signal doit obligatoirement toucher le plot avant de pouvoir toucher le joueur.

# ÉVOLUTION(S)

1 : Le défenseur ne doit plus toucher le plot

2 : La Zone rose est remplacée par un tir (marqué = 3 points) les deux autres zones valent 1 point. Le défenseur doit contourner le plot avant de défendre.



Ε

0

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

**---**

---->

~^^^

**──** 

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir



Ne pas hésiter à ajouter des tirs si paniers latéraux

|   | OBJECTIF                    | Amélioration de la tenu de balle et des appuis                                                                                                         |
|---|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | BUT(S)                      | Développer la coordination / dissociation (haut:bas – droite:gauche)                                                                                   |
|   | CONSIGNES TECHNIQUES (C.T)  | Position des mains sur le ballon – transfert de balle coudes écartés – passer sous la balle (mécanique de tir) sur chaque situation d'arrêt simultané. |
|   | CRITÈRES DE RÉUSSITES (C.R) | Le joueur réalise le parcours sans perdre le ballon, avec les bonnes postures et gestes                                                                |

#### MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3\*4minutes Récup 1'30 maxi

Un ballon par joueur. (circuit ballon en main / pas de dribbles)

Le joueur 1 avance en marchant en montée de genou jusqu'au milieu du terrain en faisant passer le ballon sous le genou à chaque appui. Garder le dos bien droit c'est le genou qui monte pas les épaules qui descendent. Arriver à la ligne médiane il avance en trottinant en faisant passer le ballon le plus vite possible d'une main à l'autre avec le bout des doigts

Le joueur 2 effectue une course avant en montée de genou, 1 appui entre les cônes puis se dirige vers le panier saut par dessus la haie réception simultanée + armer le tir; saut réception simultanée + armer le tir/tir.

Le joueur 3 effectue sur l'échelle de rythme : 1 appui intérieur puis 2 appuis extérieur (fléchi position de tir)

Le joueur 4 avance pastille bleu pied droit (ballon hanche droite) – pastille rouge pied gauche (ballon hanche gauche) – pastille jaune arrêt simultané ( armer le tir)

Le joueur 5 court jusqu'à la haie change de direction sans ralentir s'arrête en simultané face au cercle et shoot.

#### **ÉVOLUTION(S)**

1Bloc 4' ballon en main / 1Bloc 4' en dribble Joueur 1 main droite – puis main gauche – joueur 2 montée de genou en dribblant – joueur 5 en dribblant / 1 Bloc 4' vitesse maximum de paniers marqués



| OBJECTIF                | Apprendre à tirer en course après réception passe                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BUT(S)                  | Apprentissage du tir en course " push up "                                                                                                                                                                                                                            |
| С.Т                     | Courir en préparant ses mains en " L ", multiplier les appuis et attraper la balle en lançant le bon appui (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appui long, deuxième appui court.  Protection de balle coudes écartés – hauteur épaule (pas de yoyo) |
| C.R                     | Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer – la bonne fin de tir – sans faire le yoyo                                                                                                                                                                           |
| MÉCANIQUE DE L'EVEDOICE |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

# Un ballon par joueur.

Le joueur effectue une auto passe (il lance le ballon avec un rebond haut et un effet rétroactif) et court pour attraper le ballon sur le rebond haut. Il enchaîne sans dribbler un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

# **ÉVOLUTION(S)**

1 : Reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).

2 : Varier les angles de tir, 45° - face



0

S

0

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

---->

~~~~>

---->

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

2

Passe

Déplacement en dribble

Tir



| OBJECTIF | Maîtrise du ballon dans le déplacement |
|-------------------------|--|
| BUT(S) | Dissociation haut/bas – droite/gauche dans le déplacement en dribble |
| С.Т | Hauteur du dribble -port de tête haut – multiplication d'appuis sur les changements de direction – s'arrêter fléchi et équilibré |
| C.R | Relais x passages ou nombre de points |
| MÉCANIQUE DE L'EVEDCICE | |

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

slalom zig- zag (changement main, petit appuis pour contourner plot etc.)

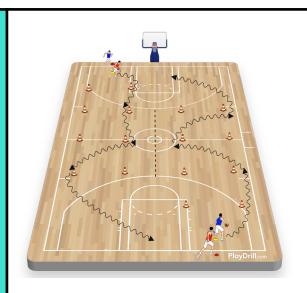
Exécuter un huit en passant sous la barre (barre qui oblige l'attaquant à se pencher pour prendre de la vitesse mais ne doit pas être trop bas)

Accélère vers le panier + stop tir

Rebond avant que le ballon ne tombe au sol + se diriger ligne de fond et faire une passe tendue au partenaire qui enchaîne à son tour le parcours.

ÉVOLUTION(S)

1 : Varier les angles de tir en restant proche de la raquette 2 : sur chaque demi terrain le 1er joueur au panier peut faire un tir en course (marqué =2points), le suivant est obligé de faire un stop tir (marqué = 1point)



| OBJECTIF | 1 vs 1 retard défensif |
|-------------------------|---|
| BUT(S) | Maîtriser son ballon dans le 1c1, décider rapidement du choix de direction afin de garder l'avantage sur le défenseur |
| С.Т | Position de départ fléchie, ballon tenu à deux mains – pousser le premier dribble loin
Utilisation du dribble de contra -attaque (mouvement de pompe dribble haut) |
| C.R | Je garde le contrôle du ballon dans la vitesse et je ne suis pas rattrapé par le défenseur |
| MÉCANIQUE DE L'EXERCICE | |

Attrape moi si tu peux:

L'attaquant démarre ballon en main pastille jaune – le défenseur pastille rouge.

L'attaquant démarre en dribble lorsqu'il le veut (pas de feinte) – Il peut traverser le terrain en passant derrière tous les plots de droite ou peut contourner le plot qu'il veut. Il doit traverser le terrain le plus vite possible sans perdre le ballon et sans se faire toucher par le défenseur.

Le défenseur est obligé de suivre la même trajectoire que l'attaquant.

ÉVOLUTION(S)

Agrandir ou réduire l'espace entre l'attaquant et le défenseur Départ réactivité – Attaquant en attente donne le départ Le défenseur doit faire la trajectoire inverse de l'attaquant



O

CYCLE N° 2 N° DE SÉANCE 3

----->

~~~~>

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir



Ne pas hésiter à ajouter des tirs si paniers latéraux

| OBJECTIF                    | Amélioration de la tenu de balle et des appuis                                                                                                       |  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| BUT(S)                      | Développer la coordination / dissociation (haut:bas – droite:gauche)                                                                                 |  |
| CONSIGNES TECHNIQUES (C.T)  | Position des mains sur le ballon – transfert de balle coude écarté – passer sous la balle (mécanique de tir) sur chaque situation d'arrêt simultané. |  |
| CRITÈRES DE RÉUSSITES (C.R) | Le joueur réalise le parcours sans perdre le ballon, avec les bonnes postures et gestes                                                              |  |
|                             | MÉCANIQUE DE L'EVERCICE: 2*4minutos Régun 1/20 mayi                                                                                                  |  |

# MECANIQUE DE L'EXERCICE: 3\*4minutes Récup 1'30 maxi

**Un ballon par joueur.** (circuit ballon en main / pas de dribble)

Le joueur 1 avance en marchant en montée de genou jusqu'au milieu du terrain en faisant passer le ballon sous le genou à chaque appui. Garder le dos bien droit c'est le genou qui monte pas les épaules qui descendent. Arriver à la ligne médiane il avance en trottinant en faisant passer le ballon le plus vite possible d'une main à l'autre avec le bout des doigts

Le joueur 2 effectue une course avant en montée de genou, 1 appui entre les cônes puis se dirige vers le panier saut par dessus la haie réception simultanée + armer le tir; saut réception simultanée + armer le tir/tir.

Le joueur 3 effectue sur l'échelle de rythme : 1 appui intérieur puis 2 appuis extérieur (fléchi position de tir)

Le joueur 4 avance pastille bleu pied droit (ballon hanche droite) – pastille rouge pied gauche (ballon hanche gauche) – pastille jaune arrêt simultané ( armer le tir)

Le joueur 5 court jusqu'à la haie change de direction sans ralentir s'arrête en simultané face au cercle et shoot.

# **ÉVOLUTION(S)**

1Bloc 4' ballon en main / 1Bloc 4' en dribble Joueur 1 main droite – puis main gauche – joueur 2 montée de genou en dribblant – joueur 5 en dribblant / 1 Bloc 4' vitesse maximum de paniers marqués



| OBJECTIF                | Apprendre à tirer en course après dribble                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| BUT(S)                  | Apprentissage du tir en course " push up "                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| С.Т                     | Sur le dernier dribble (fort) attraper le ballon les mains en " L ", en lançant le bon appui (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appui long, deuxième appui court.  Protection de balle coudes écartés – hauteur épaule (pas de yoyo) Finition à une main |  |
| C.R                     | Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer – la bonne fin de tir – sans faire le yoyo                                                                                                                                                                                 |  |
| MÉCANIQUE DE L'EVEDOICE |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

#### MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

# Un ballon par joueur.

Le joueur effectue des dribbles pour attaquer le panier. Il exécute un dernier dribble fort pour capter le ballon et enchaîner un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

# **ÉVOLUTION(S)**

1 : Reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données). 2 : Varier les angles de tir, 45° - face 3 : Limiter le nombre de dribble



0

S

O

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

----->

~~~~>

→

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

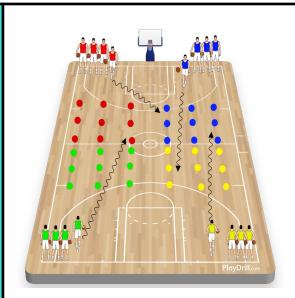
Déplacement

3

Passe

Déplacement en dribble

Tir



| OBJECTIF | Maîtrise du dribble dans un espace encombré |
|----------|--|
| BUT(S) | Contrôle du ballon dans les déplacements – Prise d'informations et choix tactiques |
| С.Т | Port de tête haut - Prise d'informations
Dribble de protection – percussion – dribble bas et fort |
| C.R | X manches gagnées |
| | |

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

4 équipes (ou deux selon le nombre d'enfants) – 1 ballons par joueurs – 8 ou 12 pastilles par équipes.

Au signal, le 1^{er} joueur de chaque équipe démarre en dribble dans le terrain il doit renverser un maximum de plots des équipes adverses, tout en redressant les siens (lecture-choix).

Départ du second joueur 20" (secondes) après et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur. Après le dernier joueur, laisser 20" et arrêter. Chaque équipe compte le nombre de plots redressés – l'équipe qui en as le plus gagne.

Changer l'ordre de passage à chaque tour 1-4-3-2-1 (par exemple)

ÉVOLUTION(S)

- 1 : incliner ou remettre un plot après avoir marqué un panier si je marque main faible je peux en incliner ou remettre 2
- 2 : Chaque joueur à un chasuble dans le short, si un joueur attrape ma chasuble je dois aller mettre 2L.F pour revenir dans le jeu.



| OBJECTIF | 1c1 retard défensif |
|----------|--|
| BUT(S) | Maîtrise du dribble dans le 1c1 – garder l'avance sur le défenseur |
| С.Т | Utilisation du dribble de contra attaque – prise d'information pour faire le bon choix de trajectoire et tir |
| C.R | Je réussi à tenter/ marquer un tir en course |
| | |

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Attrape moi si tu peux : L'attaquant démarre ballon en main pastille jaune – le défenseur pastille rouge. L'attaquant démarre en dribble lorsqu'il le veut (pas de feinte) – Il peut traverser le terrain en passant derrière tous les plots de droite ou peut contourner le plot qu'il veut. Il doit traverser le terrain le plus vite possible sans perdre le ballon et sans se faire toucher par le défenseur. Le défenseur est obligé de faire la trajectoire inverse de l'attaquant.

ÉVOLUTION(S)

- 1 : Enlever les plots du milieu de terrain. Le défenseur doit toujours passer derrière le plot opposé à l'attaquant.
- 2 : Laisser seulement le plot dans le couloir latéral. L'attaquant est positionné à ce plot il dribble sur place et part au panier quand il le décide. Le défenseur est positionné à la pastille jaune et démarre en même temps que l'attaquant (pas d'anticipation)



Е

s

O

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

----->

~~~~>

**──** 

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir



Ne pas hésiter à ajouter des tirs si paniers latéraux

|                                                     | OBJECTIF | Amélioration de la tenue de balle et des appuis                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I                                                   | BUT(S)   | Développer la coordination / dissociation (haut:bas – droite:gauche)                                                                                 |
|                                                     | С.Т      | Position des mains sur le ballon – transfert de balle coude écarté – passer sous la balle (mécanique de tir) sur chaque situation d'arrêt simultané. |
| I                                                   | C.R      | Le joueur réalise le parcours sans perdre le ballon, avec les bonnes postures et gestes                                                              |
| MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Récup 1'30 maxi |          |                                                                                                                                                      |

#### Un ballon par joueur. (circuit ballon en main / pas de dribble)

Le joueur 1 avance en marchant en montée de genou jusqu'au milieu du terrain en faisant passer le ballon sous le genou à chaque appui. Garder le dos bien droit c'est le genou qui monte pas les épaules qui descendent. Arriver a la ligne médiane il avance en trottinant en faisant passer le ballon le plus vite possible d'une main à l'autre avec le bout des doigts

Le joueur 2 effectue une course avant en montée de genou, 1 appui entre les cônes puis se dirige vers le panier saut par dessus la haie réception simultanée + armer le tir; saut réception simultanée + armer le tir/tir.

Le joueur 3 effectue sur l'échelle de rythme : 1 appui intérieur puis 2 appuis extérieur (fléchi position de tir)

Le joueur 4 avance pastille bleu pied droit (ballon hanche droite) – pastille rouge pied gauche (ballon hanche gauche) – pastille jaune arrêt simultané ( armer du tir)

Le joueur 5 court jusqu'à la haie change de direction sans ralentir s'arrête en simultané face au cercle et shoot.

# **ÉVOLUTION(S)**

1Bloc 4' ballon en main / 1Bloc 4' en dribble Joueur 1 main droite – puis main gauche – joueur 2 montée de genou en dribblant – joueur 5 en dribblant / 1 Bloc 4' vitesse maximum de panier marqués



| OBJECTIF                | Apprendre à tirer en course après dribble                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| BUT(S)                  | Apprentissage du tir en course " push up "                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| С.Т                     | Sur le dernier dribble (fort) attraper le ballon les mains en " L ", en lançant le bon appui (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appuis long, deuxième appuis court.  Protection de balle coudes écartés – hauteur épaule (pas de yoyo) Finition à une main |  |
| C.R                     | Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer – la bonne fin de tir – sans faire le yoyo                                                                                                                                                                                   |  |
| MÉCANIQUE DE L'EXERCICE |                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

#### Un ballon par joueur.

Le joueur effectue des dribbles pour attaquer le panier. Il exécute un dernier dribble fort pour capter le ballon et enchaîner un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

#### **ÉVOLUTION(S)**

1 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données). 2 : Varier les angles de tir, 45° - face 3 : Limiter le nombre de dribble



O

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

---->

~~~~>

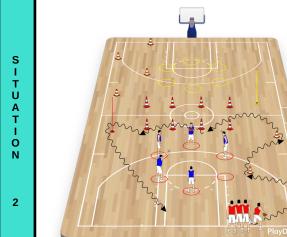
OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble



| OBJECTIF | Maîtrise du dribble + apprentissage passe |
|----------|---|
| BUT(S) | Développement de l'aisance avec ballon dans le dribble et la passe |
| С.Т | Dribble : Changement de main après chaque plot - Pousser loin le ballon après chaque contournement de plot (zig-zag) – bas et rapide sur slalom droit, Passe : Réception à deux mains hauteur poitrine, engager un appui (fléchi) lâcher à deux mains, pommes de mains vers l'extérieur |
| C.R | Je contrôle le ballon dans la vitesse sur le parcours – j'attrape et passe correctement le ballon |

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

2 équipes - 1 ballon par équipe, l'autre équipe sans ballon.

1 équipe se positionne ligne de fond – l'autre équipe dans les cerceaux.

Au top départ le premier joueur rouge exécute le parcours en dribble le plus vite possible, il fait un tir de son choix (panier marqué obligatoire) et passe le ballon au suivant.

Pendant se temps la, les joueurs bleus exécutent un maximum de passe (compter le nombre de passes).

ÉVOLUTION(S)

1 : Varier les passes tendue – à terre – à deux mains – à une main

2 : Ajouter un pivoter avant la passe



| OBJECTIF | 1c1 après passe |
|----------|--|
| BUT(S) | Recevoir le ballon et prendre de la vitesse sur les premiers dribble afin de ne pas être rattraper par le défenseur |
| C.T | Attitude fléchie, préparer ses mains pour capter – dribbler ; 1^{er} dribble loin – couper la trajectoire du défenseur mettre son corps en opposition |
| C.R | J'exécute un tir en course=1 point / je marque = 2 points ou je rentre dans une zone sans être toucher par le défenseur =1 point |

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

2 équipes - 1 ballon par joueur pour une équipe, l'autre équipe sans ballon. Les équipes se positionnent à la hauteur de la ligne médiane, sur la ligne de touche.

Au signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque colonne se dirige vers le plot face à lui. (porteur de balle en dribblant).

Les deux joueurs font de petits appuis rapides sur place (tipping – porteur de balle en dribblant).

Au 2eme signal du coach (sonore ou visuel), le porteur de balle fait une passe à son adversaire, doit contourner le plot de son adversaire avant de pouvoir défendre.

Sur la réception de la passe l'attaquant se dirige le plus rapidement possible vers un panier pour exécuter un tir ou vers une zone pour conserver le ballon et marqué 1 point.

ÉVOLUTION(S)

1 : Enlever les zones rouges – puis vertes 2 : le défenseur touche le sol avant de pouvoir défendre 3 : Le défenseur intervient de suite après sa passe



C

Е

S

CYCLE N° 2 N° DE SÉANCE 5

---->

~~~~>

→

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir



| OBJECTIF                                            | Amélioration de la tenu de balle et des appuis                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BUT(S)                                              | Développer la coordination / dissociation (haut:bas – droite:gauche)                                                                                 |
| С.Т                                                 | Position des mains sur le ballon – transfert de balle coude écarté – passer sous la balle (mécanique de tir) sur chaque situation d'arrêt simultané. |
| C.R                                                 | Le joueur réalise le parcours sans perdre le ballon, avec les bonnes postures et gestes                                                              |
| MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Récup 1'30 maxi |                                                                                                                                                      |

#### Un ballon par joueur. (circuit ballon en main / pas de dribble)

Le joueur 1 avance en marchant en fente avant jusqu'au milieu du terrain en faisant passer le ballon sous le genou à chaque appui. Garder le dos bien droit c'est le genou arrière qui descend, sans toucher le sol.

Arriver a la ligne médiane il avance en trottinant en faisant passer le ballon le plus vite possible autour de la taille. Le joueur 2 effectue une course latérale en monter de genou, 2 appuis entre les cônes puis se dirige vers les 3 points, il effectue une passe au joueur situer à gauche et court vert le panier, retour de passe, réception simultanée + armée du tir/tir. (2 devient passeur – passeur devient 3)

Le joueur 3 effectue sur l'échelle de rythme : 1 appui intérieur puis 2 appuis extérieur (fléchis position de tir)
Le joueur 4 effectue le slalom en course, protéger le ballon à l'opposer du plot – (puis bloc suivant en dribble)
Le joueur 5 passe le ballon au joueur dans l'axe, court jusqu'à la haie change de direction sans ralentir s'arrête sur la réception du ballon en simultané face au cercle et shoot. (5 devient passeur – passeur devient 1)

# **ÉVOLUTION(S)**

1Bloc 4' ballon en main / 1Bloc 4' en dribble Joueur 1 main droite – puis main gauche – joueur 2 montée de genou en dribblant – joueur 5 en dribblant / 1 Bloc 4' vitesse maximum de panier marqués



| OBJECTIF | Apprendre à tirer en course après dribble                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BUT(S)   | Apprentissage du tir en course " push up "                                                                                                                                                                                                                                    |
| С.Т      | Sur le dernier dribble (fort) attraper le ballon les mains en " L ", en lançant le bon appui (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appuis long, deuxième appuis court.  Protection de balle coudes écartés – hauteur épaule (pas de yoyo) Finition à une main |
| C.R      | Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer – la bonne fin de tir – sans faire le yoyo                                                                                                                                                                                   |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

#### MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

# Un ballon par joueur.

Le joueur effectue des dribbles jusqu'au plot (haie), avant le plot multiplication d'appuis pour ralentir, sursaut accélérer pour attaquer le panier > même main, ou changement de main , attaquer l'axe.

Le joueur exécute un dernier dribble fort pour capter le ballon et enchaîner un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

# ÉVOLUTION(S)

1 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données). 2 : Varier les angles de tir, 45° - face 3 : Limiter le nombre de dribble



0

3

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

**-----**

~~~~>

→

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

5

Passe

Déplacement en dribble

Tir



| OBJECTIF | Conserver le ballon sous pression défensive |
|-------------------------|--|
| BUT(S) | Lecture de la défense et prise de décision rapide si dribble ou passe |
| С.Т | Attitude fléchie afin d'être réactif – Passe à 2 mains ou 1 mains appui décalé – dribble de percussion bas et rapide |
| C.R | L'équipe ne perd pas le ballon – le ballon reste très peu de temps sur place |
| MÉCANIOUE DE L'EXERCICE | |

Carré magique – groupe de 3 à 4 joueurs – 1 ballon par groupe – 4 plots.

But du jeu : le ballon doit rester le moins de temps possible sur place.

Le porteur de balle doit décider très rapidement entre :

- faire une passe ET changer de plot (les autres joueurs sauf celui qui reçoit la passe, change également de plot)
- changer de plot en dribblant très rapidement, les autres joueurs changent également de plot en sprintant.

ÉVOLUTION(S)

1 : Ajouter un défenseur au milieu qui essai de gagner la balle 2 : Ajouter un 4ème attaquant – placement/déplacement 3 : Agrandir la zone de jeu et ajouter un deuxième défenseur



| C.R | L'attaquant traverse le terrain et exécute un tir en course sans se faire rattraper par le défenseur |
|----------|--|
| С.Т | Recevoir la balle en étant fléchi et orienter afin de pouvoir capter-passer ou capter-dribbler.
Utilisation du dribble de contre-attaque. Couper la trajectoire du défenseur (+gestion du contact)
si il rattrappe l'attaquant |
| BUT(S) | Conserver l'avance sur le défenseur afin exécuter un tir en course
Lecture + choix traverser du terrain en dribble ou par la passe |
| OBJECTIF | 1c0 + 1 apres passe avec retard defensif |

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Rotation 1-2-3-4-1 / A-B-C-D-A

Le joueur 1 fait une passe à D et va dans la colonne 2

Le joueur D lorsqu'il reçoit le ballon doit traverser le terrain le plus vite possible en dribblant ou en s'aidant du joueur 2 par une passe – retour de passe dans la course et va tirer au panier. Après avoir tirer, il devient passeur sur l'autre demi terrain

Le joueur 3 est défenseur, il part lorsque 1 fait la Passe à D- Après avoir défendu il devient attaquant sur l'autre demi terrain.

ÉVOLUTION(S)

1 : Réduire la distance attaquant – défenseur 2 : Mettre l'attaquant et le défenseur au même niveau (démarquage) 3 : idem + 2c1 le passeur devient joueur



E

S

CYCLE N° 2 N° DE SÉANCE

---->

~^^^

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir



| Ne pas hésiter à ajouter des tirs si paniers |
|--|
| latéraux |

| OBJECTIF | Amélioration de la tenue de balle , des appuis et mécanique de tir |
|---|--|
| BUT(S) | Développer la coordination / dissociation (haut:bas – droite:gauche) |
| С.Т | Position des mains sur le ballon – transfert de balle coude écarté – passer sous la balle (mécanique de tir) sur chaque situation d'arrêt simultané. |
| C.R | Le joueur réalise le parcours sans perdre le ballon, avec les bonnes postures et gestes |
| MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Récun 1'30 maxi | |

Un ballon par joueur. (circuit ballon en main / pas de dribble)

Le joueur 1 avance en marchant en fente avant jusqu'au milieu du terrain en faisant passer le ballon sous le genou à chaque appui. Garder le dos bien droit c'est le genou arrière qui descend, sans toucher le sol.

Arriver a la ligne médiane il avance en trottinant en faisant passer le ballon le plus vite possible autour de la taille.

Le joueur 2 effectue une course latérale en montée de genou, 2 appuis entre les cônes puis se dirige vers les 3 points, il effectue une passe au joueur situer à gauche et court vert le panier, retour de passe, réception simultanée + armer le tir/tir. (2 devient passeur – passeur devient 3)

Le joueur 3 effectue sur l'échelle de rythme : 1 appui intérieur puis 2 appuis extérieur (fléchi position de tir)

Le joueur 4 effectue le slalom en course, protéger le ballon à l'opposer du plot – (puis bloc suivant en dribble)

Le joueur 5 passe le ballon au joueur dans l'axe, court jusqu'à la haie change de direction sans ralentir s'arrête sur la réception du ballon en simultané face au cercle et shoot. (5 devient passeur – passeur devient 1)

ÉVOLUTION(S)

1Bloc 4' ballon en main / 1Bloc 4' en dribble Joueur 1 main droite – puis main gauche – joueur 2 montée de genou en dribblant – joueur 5 en dribblant / 1 Bloc 4' vitesse maximum de panier marqués



| OBJECTIF | Apprendre à tirer en course après dribble |
|----------|---|
| BUT(S) | Apprentissage du tir en course " push up " |
| С.Т | Sur le dernier dribble (fort) attraper le ballon les mains en " L ", en lançant le bon appui (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appuis long, deuxième appuis court. Protection de balle coudes écartés – hauteur épaule (pas de yoyo) Finition à une main |
| C.R | Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer – la bonne fin de tir – sans faire le yoyo |

Un ballon par joueur.

Le joueur effectue des dribbles jusqu'au plot (haie), avant le plot multiplication d'appuis pour ralentir, sursaut accélérer pour attaquer le panier > même main, ou changement de main, attaquer l'axe.

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Le joueur exécute un dernier dribble fort pour capter le ballon et enchaîner un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

ÉVOLUTION(S)

1 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données). 2 : Varier les angles de tir, 45° - face 3 : Limiter le nombre de dribble



CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

----->

~~~~>

----->

OBJECTIF CYCLE

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir



| OBJECTIF                | Conserver le ballon sous pression défensive                                                                          |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| BUT(S)                  | Lecture de la défense et prise de décision rapide si dribble ou passe                                                |  |
| C.T                     | Attitude fléchie afin d'être réactif – Passe à 2 mains ou 1 mains appui décalé – dribble de percussion bas et rapide |  |
| C.R                     | L'équipe doit conserver le ballon – le ballon reste très peu de temps sur place                                      |  |
| MÉCANIQUE DE L'EXERCICE |                                                                                                                      |  |

#### Carré magique - groupe de 3 à 4 joueur - 1 ballon par groupe - 4 plots.

But du jeu : le ballon doit rester le moins de temps possible sur place.

Le porteur de balle doit décider très rapidement entre :

- faire une passe ET de changer de plot (les autres joueurs sauf celui qui reçoit la passe, change également de plot)
- changer de plot en dribblant très rapidement, les autres joueurs changent également de plot en sprintant.

#### **ÉVOLUTION(S)**

1 : Ajouter un défenseur au milieu qui essai de gagner la balle 2 : Ajouter un 4ème attaquant – placement/déplacement 3 : Agrandir la zone de jeu et ajouter un deuxième défenseur



| OBJECTIF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2vs0 + 1 apres passe avec retard defensif                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BUT(S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Traverser le terrain le plus rapidement possible par le dribble et/ou passe                                                    |
| C.T                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Courir le plus écarté possible – utilisation de dribble de contre attaque – lecture TEC ou passe dans la course au joueur seul |
| C.R                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Les deux joueurs traversent le terrain dans les bons espaces et exécute un tir en course en moins de 6secondes                 |
| , and the same of |                                                                                                                                |

# MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

2c0+1 traverser le terrain le plus vite possible par le dribble et ou la passe

Joueur B se démarque dans l'aile et reçoit le ballon de A.

Il prend le milieu en dribble ou couloir latéral. Deuxième joueur = deuxième couloir .

Le défenseur tente de revenir gêner.

Après sa passe, A court dans le couloir libre, puis après le tir va se démarquer dans l'aile.

Après son tir , B va faire le tour du plot et devient défenseur.

C après avoir défendu, prend le rebond et fait la sortie de balle.

Rotation à 3 joueurs : A > B > C > A

# **ÉVOLUTION(S)**

1 : Réduire le retard défensif



E

Е

Ε

s

CYCLE N°
OBJECTIF

CYCLE

2 N

N° DE SÉANCE

**OBJECTIF** 

BUT(S)

C.T

C.R

APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

(mécanique de tir) sur chaque situation d'arrêt simultané.

---->

Amélioration de la tenue de balle, des appuis et mécanique de tir

Développer la coordination / dissociation (haut:bas – droite:gauche)

Position des mains sur le ballon – transfert de balle coude écarté – passer sous la balle

Le joueur réalise le parcours sans perdre le ballon, avec les bonnes postures et gestes

Déplacement en dribble

Tir



| MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Recup 1'30 maxi |
|-----------------------------------------------------|
|                                                     |

Un ballon par joueur. (circuit ballon en main / pas de dribble)

Joueur 1 avance en marchant talon-plat-pointe jusqu'au milieu du terrain en faisant passer le ballon sous le genou à chaque appui. Garder le dos bien droit c'est le genou arrière qui descend, sans toucher le sol.

Arriver a la ligne médiane il avance en course arrière en faisant passer le ballon le plus vite possible autour de la taille. Joueur 2 effectue le petit slalom en pas défensif (dos au plot) puis se dirige vers les 3 points, il effectue une passe au joueur situer à gauche et court vert le panier, retour de passe, réception simultanée + armer le tir/tir. (2 devient passeur – passeur devient 3)

Joueur 3 effectue sur l'échelle de rythme : 2 appui intérieur puis 2 appuis extérieur (fléchi position de tir)

Joueur 4 effectue 2 pas de recul à chaque plot, protéger le ballon à l'opposer du plot – (puis bloc suivant en dribble)

Joueur 5 passe le ballon au joueur dans l'axe, court jusqu'à la haie change de direction sans ralentir s'arrête sur la
réception du ballon en simultané face au cercle et shoot. (5 devient passeur – passeur devient 1)

Ne pas hésiter à ajouter des tirs si paniers latéraux

# **ÉVOLUTION(S)**

1Bloc 4' ballon en main / 1Bloc 4' en dribble Joueur 1 main droite – puis main gauche – joueur 2 montée de genou en dribblant – joueur 5 en dribblant / 1 Bloc 4' vitesse maximum de panier marqués



| OBJECTIF                | Apprendre à tirer en course après dribble                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| BUT(S)                  | Apprentissage du tir en course " push up "                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
| С.Т                     | Sur le dernier dribble (fort) attraper le ballon les mains en " L ", en lançant le bon appui (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appuis long, deuxième appuis court.  Protection de balle coudes écartés – hauteur épaule (pas de yoyo) – Finition à une main |  |  |  |
| C.R                     | Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer – la bonne fin de tir – sans faire le yoyo                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
| MÉCANIOUE DE L'EVEDOICE |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |

# MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

# Un ballon par joueur.

Le joueur effectue des dribbles jusqu'au plot (haie), avant le plot multiplication d'appuis pour ralentir, il effectue un dribble de recul et accélère pour attaquer le panier > même main, ou changement de main, attaquer l'axe. Le joueur exécute un dernier dribble fort pour capter le ballon et enchaîner un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

# **ÉVOLUTION(S)**

1 : même exercice à gauche (inverser toutes les données). 2 : Varier les angles de tir 3 : Limiter le nombre de dribble



0

CYCLE N°

2

N° DE SÉANCE

----->

~~~~>

----->

OBJECTIF CYCLE

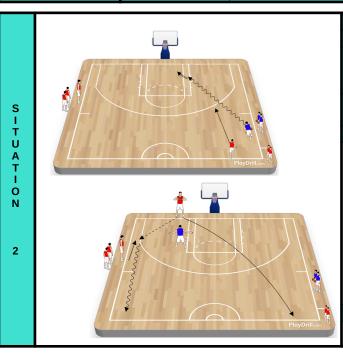
APPRENTISSAGE DES FUNDAMENTAUX

Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir



| OBJECTIF | Transition Attaque / Défense – 1vs1 (retard défensif) + 2vs1 |
|----------|---|
| BUT(S) | Garder le temps d'avance sur le 1vs1 – gestion des espaces et du surnombre à 2vs1 |
| С.Т | Utilisation du dribble de contre-attaque
Couper la trajectoire du défenseur sur 1vs1
Spacing + vitesse de choix |
| C.R | Gagner son duel dans le 1vs1 – traverser le terrain le plus vite possible en réussissant le surnombre |

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Trois Colonnes - Bleu avec ballon - Rouge sans ballon

L'attaquant avec le ballon donne le départ lorsqu'il démarre en dribble il va faire un tir en course après lequel il devient défenseur.

Le défenseur positionné derrière lui démarre en même temps et essai de repasser devant lui, gêner le tir sans faute. Si panier raté de l'attaquant rebond + sortie de balle avec le joueur en attente sur le côté. Si panier marqué : remise en jeu plus course.

Le joueur sur le côté dès Rebond ou panier marqué vient à 45° demander le ballon selon le démarquage il prend la ligne de touche ou l'axe en dribble. > Jouer le 2vs 1 le plus vite possible.

L'action s'arrête sur panier marqué ou ballon gagné par le défenseur.

ÉVOLUTION(S)

1 : Réduire le retard défensif voir à hauteur 2 : retour 2 vs 1+1



| MÉCANIQUE DE L'EXERCICE | | |
|-------------------------|---|--|
| C.R | Traverser le terrain en un minimum de passe | |
| С.Т | Passe directe et ou à terre à deux ou une main désaxée
Position fléchie, engager l'appui/ épaule (fente avant - latérale)
Protection de la balle coudes écartés | |
| BUT(S) | Trouver le joueur seul afin de progresser vers l'avant | |
| OBJECTIF | Projection vers l'avant par la passe | |

Balle au capitaine – deux équipes de 3 ou 4 joueurs – 1 joker (joue avec l'équipe qui à le ballon)

1 joueur de chaque équipe se place dans la raquette où ils doivent marquer.

La raquette est interdite aux autres joueurs.

Situation de match sans dribble. (1 ou 2 maxi pour se décaler faire la passe si trop difficile)

L'équipe arrive à donner le ballon a son capitaine = 1 point – Le capitaine shoot de la où il reçoit le ballon panier marqué = 1 point puis balle à l'équipe adverse.

ÉVOLUTION(S)

Le capitaine rend le ballon à un partenaire (sauf dernier passeur) – le joueur tente un tir et marque =2point