

|                                                                                 |                          |                     |                |             |       |                        |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------|-------------|-------|------------------------|-----|
|  | CPC U10-11<br>2023 -2024 | SECTEUR SUD         | N° DE SÉANCE 1 | →           | →     | →                      | →   |
|                                                                                 | ENTRAÎNEUR               | CT – PELLOUX AMÉLIE |                | Déplacement | Passe | Déplacement en dribble | Tir |

ÉCHAUFFEMENT

BLOC 1 : **LENT** > Marche, travail posture, pose d'appui, équilibre, coordination pied/main opposée

BLOC 2 : **COURSE A ALLURE MODÉRÉE**

BLOC 3 : **VIVACITÉ – VITESSE**  
(accepter que la réalisation technique soit moins bonne du fait de demander de la vitesse maximale sur chaque mouvement)

## OBJECTIF

Échauffement – mise en train – augmentation température rythme cardiaque

## BUT(S)

Travail de pied – équilibre – coordination – vivacité

## CONSIGNES TECHNIQUES (C.T)

Buste droit – port de tête haut – Travail pied/main – alignement

## CRITÈRES DE RÉUSSITES (C.R)

Posture – Enchaînement

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3 \* 4minutes – Récup 1'**

### Quatre lignes de joueurs bleu – vert – orange – rouge

**Bleu :** Travail d'équilibre sur un pied ( fermer/ouvrir les yeux ; toucher une pastille avec le pied en l'air)  
Correction posture : dos droit, regard vers l'avant, flexion du genou

**Vert :** Corde à sauter sur place 3-5 sauts  
Correction : rebond pointe de pied – garder les jambes tendues – dos droit

**Orange:** Travail de pied / main opposés (« faire le robot ») -

**Atelier 1 :** montée de genou au dessus des plots

**Atelier 2 :** bleu = pied droit , rouge= pied gauche, jaune = 2 pieds ;

**Atelier 3 :** jaune = pied droit , rouge = pied gauche , haie = 1 appui par intervalle  
bloc 1 = équilibre petit saut

**Atelier 4 :** **Bloc 1** = 1 pied intérieur échelle (compter 1-2) puis 2 pieds (bien à plat) extérieur échelle

**Bloc 2-3 :** Varier les enchaînements

**Atelier 5 :** Exécuter un 8 horizontal puis un 8 vertical en multipliant les appuis

**Correction :** Posture dos droit – regard vers l'avant – recherche équilibre avec pied/main opposée

### Retour des ateliers orange vers bleu =

Bloc 1 : Marche talon ; pointe ; talon-plat-pointe etc

Bloc 2 : École de course – montée genou – talon fesse – pas croisés etc

Bloc 3 : Trotter

**Rouge :** course avant longueur, course arrière largeur

Bloc 1 : Trotter accentuer l'utilisation des bras

Bloc 2 : Accélérer au fur et à mesure que j'avance

Bloc 3 : Sprint



### Organisation :

1 ballon par joueur  
Travail sur la longueur du terrain  
2' par séquence  
Situation de 20 minutes

### OBJECTIF

Aisance avec ballon

### BUT(S)

Coordination / dissociation : haut / bas ; gauche / droite

### CONSIGNES TECHNIQUES (C.T)

*A répéter sans cesse :* Port de tête haut  
Cloche pied avec la point de pied vers le ciel  
Gainage du haut du corps

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

*Quatre lignes de joueurs bleu – vert – orange – rouge*

**Bleu :** Travail d'équilibre sur un pied ( fermer/ouvrir les yeux ; toucher une pastille avec le pied en l'air)  
Correction posture : dos droit, regard vers l'avant, flexion du genou

**Vert :** Corde à sauter sur place 3-5 sauts  
Correction : rebond pointe de pied – garder les jambes tendues – dos droit

**Orange:** Travail de pied / main opposés (« faire le robot ») -

**Atelier 1 :** montée de genou au dessus des plots

**Atelier 2 :** bleu = pied droit , rouge= pied gauche, jaune = 2 pieds ;

**Atelier 3 :** jaune = pied droit , rouge = pied gauche , haie = 1 appui par intervalle  
bloc 1 = équilibre petit saut

**Atelier 4 :** **Bloc 1** = 1 pied intérieur échelle (compter 1-2) puis 2 pieds (bien à plat) extérieur échelle

**Bloc 2-3 :** Varier les enchaînements

**Atelier 5 :** Exécuter un 8 horizontal puis un 8 vertical en multipliant les appuis

**Correction :** Posture dos droit – regard vers l'avant – recherche équilibre avec pied/main opposée

**Retour des ateliers orange vers bleu =**

**Bloc 1 :** Marche talon ; pointe ; talon-plat-pointe etc

**Bloc 2 :** École de course – montée genou – talon fesse – pas croisés etc

**Bloc 3 :** Trotter

**Rouge :** course avant longueur, course arrière largeur

**Bloc 1 :** Trotter accentuer l'utilisation des bras

**Bloc 2 :** Accélérer au fur et à mesure que j'avance

**Bloc 3 :** Sprint

|                                                                                  |            |                                             |              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|-----|
|  | CPC U10-11 | SECTEUR SUD                                 | N° DE SÉANCE | 1 |     |       |                        |     |
|                                                                                  | ENTRAÎNEUR | CT – PELLOUX AMÉLIE<br>ETT – GARRIGUE Brice |              |   | Déplacement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Passe | Déplacement en dribble | Tir |

SITUATION

1

A top-down diagram of a basketball court with a wooden floor and white court lines. There are 12 players on the court, each represented by a small figure with a colored jersey. The players are positioned in various locations across the court, including the three-point arc, the key, and the paint. Some players are holding the ball, while others are in defensive or offensive stances. The court has two hoops at the ends. The logo 'PlayDrill.com' is visible in the bottom right corner of the court diagram.

**OBJECTIF**

Perfectionnement de la mécanique de TIR

**BUT(S)**

Apprendre à armer correctement le tir

**C.T**

Appui largeur des épaule (stabilité)

Armer > Alignement poignet, coude , épaule – 90° - ballon tenu par le bout des doigts

Équilibrer le ballon à une main doigt écarter avant de tirer

**C.R**

Appuis /gestuelle validée par les coéquipiers + panier marqué

**Atelier 2 :** bleu = pied droit , rouge= pied gauche

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE:**

**Atelier 3 :** jaune = pied droit , rouge = pied gauche , haie = 1 appui par intervalle

bloc 1 = équilibre petit saut

**Atelier 4 :** **Bloc 1** = 1 pied intérieur échelle (compter 1-2) puis 2 pieds (bien à plat) extérieur échelle

**Bloc 2-3 :** Varier les enchaînements

**Atelier 5 :** Exécuter un 8 horizontal puis un 8 vertical en multipliant les appuis

**Correction :** Posture dos droit – regard vers l'avant – recherche équilibre avec pied/main opposée

**ÉVOLUTION(S)**

stabiliser le ballon avec la deuxième main, finition bien à une seule main.

Retro passe – capter > armer > tirer

SITUATION  
2

**OBJECTIF**

1vs1 retard défensif

**BUT(S)**

Conserver l'avance sur le défenseur et exécuter un tir en course

**C.T**

Dribble de contre attaque, couper la trajectoire du défenseur – jouer le rebond si panier raté

**C.R**

Tir en course réussi

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE:**

**Quatre Colonnes – Bleu et vert avec ballon – Rouge et orange sans ballon**

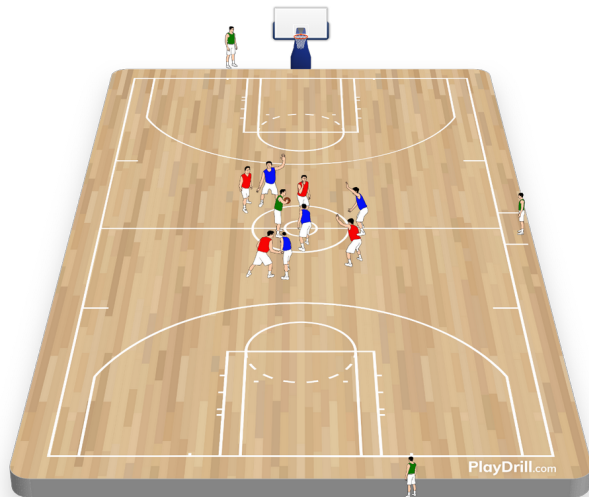
L'**attaquant avec le ballon** donne le départ lorsqu'il démarre en dribble il va faire un tir en course.  
Il doit faire en sorte que le défenseur ne puisse pas passer devant lui.

**Le défenseur** positionné derrière lui démarre en même temps et essaye de repasser devant lui, gêner le tir sans faute.  
Si panier raté de l'attaquant rebond jouer le rebond.  
Inverser les rôles sur l'autre partie du terrain.

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

**ÉVOLUTION(S)**

Limiter le nombre de dribbles en attaque – réduire la distance à parcourir pour le défenseur


**OBJECTIF**

Évaluation dans le jeu

**BUT(S)**

Opposition 4c4 + JAP équipe en attente arbitre

**C.T**

Défense individuelle tout terrain – transition rapide attaque/défense – jouer ses duels – prise d'informations

**C.R**

Répercussion du travail fait en amont dans le jeu - leadersheap

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE**

**Orange:** Travail de pied / main opposés (« faire le robot ») -

**Atelier 1 :** montée de genou au dessus des plots

**Atelier 2 :** bleu = pied droit , rouge= pied gauche, jaune = 2 pieds ;

**Atelier 3 :** jaune = pied droit , rouge = pied gauche , haie = 1 appui par intervalle  
bloc 1 = équilibre petit saut

**Atelier 4 :** **Bloc 1** = 1 pied intérieur échelle (compter 1-2) puis 2 pieds (bien à plat) extérieur échelle

**Bloc 2-3 :** Varier les enchaînements

**Atelier 5 :** Exécuter un 8 horizontal puis un 8 vertical en multipliant les appuis

**Correction :** Posture dos droit – regard vers l'avant – recherche équilibre avec pied/main opposée

**Retour des ateliers orange vers bleu =**

Bloc 1 : Marche talon ; pointe ; talon-plat-pointe etc

Bloc 2 : École de course – montée genou – talon fesse – pas croisés etc

Bloc 3 : Trotter

| MATCH  |        | ARBITRE | ATELIER ARBITRAGE |
|--------|--------|---------|-------------------|
| BLEU   | ROUGE  | VERT    | ORANGE            |
| ROUGE  | VERT   | ORANGE  | BLEU              |
| VERT   | ORANGE | BLEU    | ROUGE             |
| ORANGE | BLEU   | ROUGE   | VERT              |

Lés éducateurs se répartissent entre coaching, atelier arbitrage et accompagnement arbitrage.

### Les adducteurs



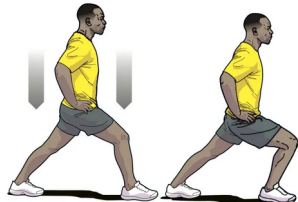
Assseyez-vous en tailleur, mais avec la plante des pieds jointe. Repoussez doucement les genoux vers le sol grâce à vos avant-bras.

### Le pyramidal



Un petit muscle ignoré mais très douloureux et particulièrement sollicité en course à pied. Couché sur le dos, le genou droit tendu, croisez-le avec votre main. Pousse le genou gauche au-dessus du droit. Ramenez ensuite vers votre poitrine, jusqu'à sentir une tension dans le creux de la fesse gauche. Inversez.

### Le fléchisseur de la hanche



Debout, en fente, une jambe derrière vous. Regardez lentement la jambe d'appui, en contractant les muscles fessiers de la jambe tendue.

### Ischio-jambiers



Debout, placez votre talon sur un support fixe à vous, penchez-vous vers l'avant, jusqu'à l'incision de votre ischio-jambien. Tenez la position et répétez avec l'autre jambe.

### Les quadriceps



Debout sur une jambe, en appui sur une chaise ou un mur. Regardez votre jambe vers l'avant et soulevez votre pied. Ramenez votre pied vers l'arrière, laissez-vous sur la jambe d'appui pour amplifier l'étirement.

### Étiement des mollets



Debout face à un mur, les mains bien à plat. Les genoux bien à plat sur le sol, penchez-vous jusqu'à ressentir une légère tension musculaire. Tenez la position.

## ASSOUPLISSEMENTS

**Grande attention portée sur les alignements, le dos droit.**

Maintenir chaque posture 15 secondes et soufflant doucement et longtemps.

Maintien de la posture lorsque l'on ressent que ça commence à tirer – le but n'est pas d'avoir mal.

1 à 2 passages sur chaque posture et côté.

Ses exemples sont le strict minimum à faire en sortie de séance.

## BILAN

Faire le bilan de la séance en faisant participer les jeunes.

Rappel de ce qui a été travailler  
Points positifs – points à améliorer lors du prochain CPC

Date – lieu CPC N2