



Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir

ÉCHAUFFEMENT

Durée:15'



OBJECTIF

Échauffement – mise en train – augmentation température rythme cardiaque

BUT(S)

Travail de pied - proprioception – 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: 5 * 3minutes – Recup 1'

5 Ateliers sans ballon. 5 groupes de à 6-7 joueurs

Joueur rouge – traverser le terrain en courant avec une corde à sauter – arriver à courir sur les rotations et ne pas sauter.

Joueur bleu – Proprioception cerceau jaune pied droit – cerceau rouge pied gauche (compter jusqu'à 3) position fléchie équilibrée + coordination cloche pied pastille jaune pied droit – rouge pied gauche – bleu 2 pieds.

Joueur vert – course avant + arrière + pas défensif + course arrière + course avant,

Joueur violet – Proprioception (petit saut) du pied droit – vers le pied gauche et ainsi de suite déplacement en fonction des petites haies (hauteur cheville MAXIMUM) + course monter de genou 1 appui entre chaque pastille.

Joueur Jaune – 1 appui dans l'échelle + 2 appuis extérieurs (pied à plat – squat) sur toute l'échelle + course en zigzag sans bloquer les appuis dans les virages.

A la fin de chaque atelier au point de départ en trotinant.

SITUATION 1

Durée:20'



OBJECTIF

Perfectionnement de l'aisance dans le dribble

BUT(S)

Dissociation haut / bas – Droite / gauche

C.T

Port de tête haut triple flexion (genou – hanche – cheville) dos droit – dribble fort

C.R

Individualiser les critères en fonction des capacités de chacun

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Groupes de 4 joueurs – 1 ballon par joueur – 30secondes de travail / 5sec pour changer d'atelier

Joueur 1 à gauche dribble sur place + lancer balle de tennis

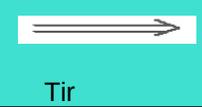
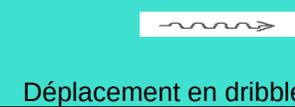
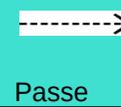
Joueur 2 cerceau jaune dribble fort sur place + entrer/sortir le pied gauche du cerceau (pointe de pied, petits appuis rapide)

Joueur 3 – Dribbler de part et d'autre du plot (même main)

Joueur 4 – Idem joueur N2 mais dribble main gauche – travail pied droit

ÉVOLUTION(S)

Augmenter les difficultés et consignes pour les joueurs les plus à l'aise – simplifier si besoin



SITUATION 2

Durée:20'



OBJECTIF	Perfectionnement du dribble
BUT(S)	Travail deux des mains – coordination / dissociation mains droite-gauche
C.T	Utilisation du bout des doigts pour dribbler – triple flexion – hauteur du dribble – se pencher vers l'avant pour prendre de la vitesse – Mouvement de la « Pompe » sur dribble de contre attaque
C.R	Ne regarde pas les ballons – ne perds pas les ballons – est capable d'accélérer

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

5 groupes de 6-7 joueurs ligne latérale. 2 premiers joueurs avec deux ballons.

Traverser le terrain en dribblant avec deux ballons :

- 1 : dribble simultané – course droite
- 2 : dribble alternatif – course droite
- 3 : dribble simultané – aller slalom / retour course droite
- 4 : dribble alternatif – aller slalom / retour course droite

Plusieurs passages sur chaque séquences

ÉVOLUTION(S)

Vitesse d'exécution en fonction des capacités de chacun

SITUATION 3

Durée:20'



OBJECTIF	Perfectionnement du tir en course
BUT(S)	Individualisation du travail par groupe de niveau
C.T	Tenue de balle – appui – impulsion verticale – lâcher à une main
C.R	Bons appuis – bonne main de tir – panier marqué

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Répartir les groupes sur chaque panier – 1 ballon par joueur.

Individualisé les consignes pour chaque groupe :

- Débutant** – sans dribble avec repaire (insisté sur tenue de balle – appuis – lâcher à une main)
- Intermédiaire** – avec dribble (ou lancer de ballon) + repaire
- Confirmé** – limiter le nombre de dribble – sans repaire + vitesse d'exécution (push up – lay up)

ÉVOLUTION(S)

En fonction de chaque groupe augmenter la difficulté et les consignes techniques



SITUATION 4

Durée:15'



OBJECTIF	Gestion du surnombre dans le 2 contre 1
BUT(S)	Faire le bon choix pour tirer au panier le plus rapidement possible
C.T	Prise d'information avant de contourner le plot – jouer ou passer / spacing timing
C.R	Marquer un panier à 1 contre 0

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE:

Trois Colonnes – 2 attaquants colonne extérieures, 1 défenseur départ sous le panier.

L'attaquant avec le ballon donne le départ lorsqu'il démarre en dribble
 Les deux attaquants contournent leur plot respectif, pendant que le défenseur doit toucher le plot en face de lui avant de défendre. Jouer le 2vs 1 le plus vite possible – Si panier raté jouer le rebond.
 L'action s'arrête sur panier marqué ou ballon gagné par le défenseur.

ÉVOLUTION(S)

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

SITUATION 5

Durée:20'



OBJECTIF	Evaluation dans le jeu
BUT(S)	Opposition 3c3 + JAP équipe en attente arbitre
C.T	Défense indiv 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

3x3 sur largeur de terrain – Equipes en attente arbitres (JAP) – séquences de 6minutes

Mini tournoi ou opposition par niveau de jeu avec possibilités de changer des joueurs de groupes séquences après séquences.
 Petits retours + objectifs entre chaque séquences de jeu.

ÉVOLUTION(S)

SITUATION

2

Les adducteurs



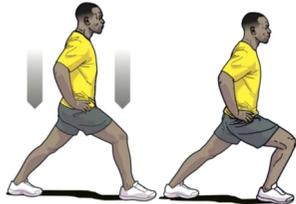
Assoyez-vous en tailleur, mais avec la plante des pieds jointe. Repoussez doucement les genoux vers le sol grâce à vos avant-bras.

Le pyramidal



Un petit muscle ignoré mais très douloureux et particulièrement sollicité en course à pied. Couché sur le dos, la genou droit tendu, croisez-le avec votre main. Placez 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. Repliez 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'alignement de votre ischio-jambier. Tenez la position et répétez avec l'autre jambe.

Les quadriceps



Debout sur une jambe, mettez l'appui sur votre talon de la main droite. Repoussez votre talon vers l'avant et maintenez votre pied. Baissez bien droit. Tenez, baissez-vous sur la jambe d'appui pour amplifier l'étirement.

Étiement des mollets



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

A
S
S
O
U
P
L
I
S
S
E
M
E
N
T
S

B
I
L
A
N

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.

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 N3