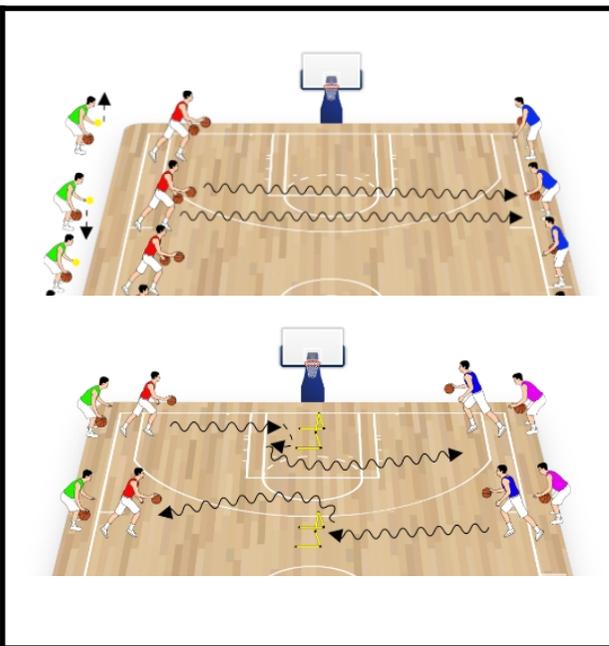


ÉCHAUFFEMENT PARTIE 1



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'	
Deux lignes de joueurs touche latérale pour qu'ils se croisent – 1 ballon chacun	
Séquence 1 : Travail de pied associé à de la manipulation de balle (marche sur : Talon – pointe – dérouler cheville – fente avant – squat) + rotation ballon taille – tête – sous le genou (en phase monter de genou ou fente avant) etc	
Séquence 2 : École de course ballon en main, monter de genou , talon fesse, pas croisés, pas chassés, petit saut latéral course arrière etc.	
Séquence 3 : Aller – retour dribble main forte – main faible – alterner	
Séquence 1 LENT – Séquence 2 Trotter vers vivacité – Séquence 3 Vitesse	

SITUATION 1



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 sur place, loin pour avancer vite	
C.R	Individualiser les critères en fonction des capacités de chacun	
MÉCANIQUE DE L'EXERCICE		
SÉQUENCE 1 – groupe de 3 joueurs		SÉQUENCE 2 – groupe de 4 à 6 joueurs
Joueur 1 en VERT dribble sur place + lancer balle de tennis Joueur 2 en ROUGE 2 ballons Séquence 1 : dribble d'une main , fait rouler le ballon de l'autre (changer de main à chaque passage) Séquence 2 : Dribble simultané Séquence 3 : Dribble alternatif Joueur 3 en BLEU travail d'aisance sur place – dribble fort – cross – entre les jambes – dans le dos		Dribble de contre attaque jusqu'à la haie : 1 : Multiplication d'appuis – accélérer même main 2 : Multiplication d'appuis – cross A/R accélérer même main 3 : Multiplication d'appuis – changement de main et accélérer 4 : Multiplication d'appuis – dribble de recul et accélérer même main Plusieurs passages sur chaque séquences
ÉVOLUTION(S)		
Augmenter les difficultés et consignes pour les joueurs les plus à l'aise – simplifier si besoin		



SITUATION

2



OBJECTIF

Perfectionnement du tir en course

BUT(S)

Individualisation du travail par groupe de niveau

C.T

Tenue de balle – appuis – 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 – avec dribble (ou lancer de ballon) + repère

Intermédiaire – avec dribble – vitesse ralentir devant la haie (multiplication d'appuis accélérer) même main puis changer de main accélérer.

Confirmé – idem limiter le nombre de dribbles – sans repère + vitesse d'exécution (push up – lay up – tir crochet) + dribble de recul accélérer

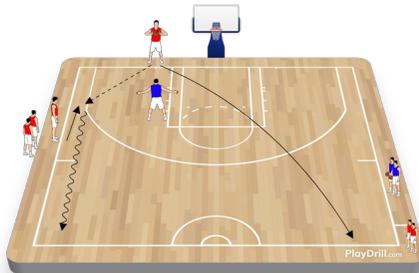
ÉVOLUTION(S)

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

Passages à droite et à gauche

SITUATION

3



OBJECTIF

1vs1 retard défensif + 2vs1

BUT(S)

Transition attaque défense + gestion du surnombre offensif

C.T

Dribble de contre attaque, couper la trajectoire du défenseur – transiter rapidement de ATT à DEF et inversement – projection rapide vers l'avant minimum de dribble ou 1 passe maxi dans le surnombre.

C.R

Marquer un panier à 1 vs 1 retard défensif et panier marqué (ou tenter en moins de 5sec) sur 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 essaie 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)

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

SITUATION 4



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 Equilibrer le ballon à une main doigt écarter avant de tirer
C.R	Marquer un panier à 1 vs 1 retard défensif et panier marquer (ou tenter en moins de 5sec) sur le surnombre

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE:

1 ballon par joueur – groupe de 4-6 par paniers

A 1 m du panier en variant les angles de tir se positionner appuis largeur des épaules bras tendu ballon sur la main. En même temps que je fléchis, j'arme le tir en ramenant le bout de mes doigts vers moi (angle du coude 90°) tout en fléchissant les jambes.
Si mon ballon est équilibré, je tire, sinon je l'équilibre avant de tirer.

ÉVOLUTION(S)

stabiliser le ballon avec la deuxième main, finition bien à une seule main.
Retro passe – capter > armer > tirer

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



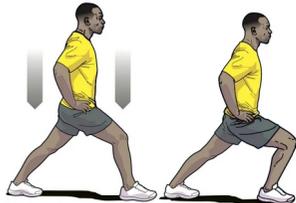
Assoyez-vous en tailleur, mais avec la plante des pieds jointe. Repoussez doucement les genoux vers le sol grâce à vos avant-bras.

Le pyramidal



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

Les quadriceps



Debout sur une jambe, en appui sur une étagère ou un mur. Repliez votre jambe vers l'arrière et maintenez votre pied fermement dans l'étagère, basculez-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.

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 N4