

ÉCHAUFFEMENT



<b>OBJECTIF</b>	Échauffement – mise en train – augmentation température rythme cardiaque
<b>BUT(S)</b>	Travail de pied – équilibre – coordination – vivacité
<b>CONSIGNES TECHNIQUES (C.T)</b>	Buste droit – port de tête haut – Travail pied/main – alignement
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES (C.R)</b>	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 : Trottiner

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

Bloc 1 : Trottiner accentuer l'utilisation des bras

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

Bloc 3 : Sprint

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)

SITUATION

1



**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

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE:**

1 ballon par joueur – répartir par petit groupe en fonction du nombre de panier disponible.

Distance de tir faible 1m50 environ se concentrer sur :

- Équilibre stabilité au niveau des appuis
- Tenue de balle
- Flexion / armer dans le même temps
- Impulsion verticale / déplier son coude / finir casser du poignet

**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.

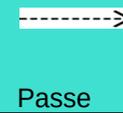
Le défenseur positionné derrière lui démarre en même temps et essaie de repasser devant lui, gêner le tir sans faute.  
Si panier raté de l'attaquant rebond jouer le rebond.

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



Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir

SITUATION 4



<b>OBJECTIF</b>	Évaluation dans le jeu
<b>BUT(S)</b>	Opposition 4c4 + JAP équipe en attente arbitre
<b>C.T</b>	Défense individuelle tout terrain – transition rapide attaque/défense – jouer ses duels – prise d'informations
<b>C.R</b>	Répercussion du travail fait en amont dans le jeu - leadersheap

**MÉCANIQUE DE L'EXERCICE**

**Séquence de match tout terrain en 4vs4**

2 équipes qui jouent, 1 qui arbitre, 1 en atelier gestuelle arbitrage.

Temps de match en fonction de temps restant disponible.

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.

SITUATION

2

Les adducteurs



Asseyez-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, retirez-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. Replogez 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 dalle ou un mur. Replogez votre talon vers l'arrière et maintenez votre pied. Ramenez votre talon, toujours, toujours vers la jambe d'appui pour améliorer l'équilibre.

Étirement 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 N2