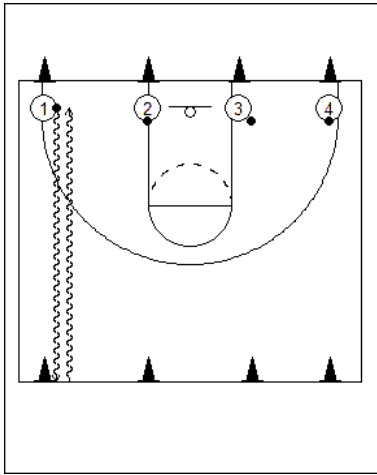
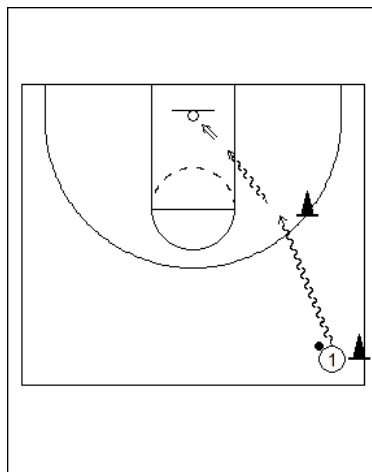


Nº3.

SEANCE D'ENTRAINEMENT.

<p>Thème</p> <p>Matériel</p> <p>1. Echauffement :</p> <p style="text-align: center;">10'.</p> <p>2. Le corps de la séance.</p> <p style="text-align: center;">10'.</p>	<p>LE DRIBBLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - ballons, cônes. - chasubles. <p>1. Travail en vagues :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler au temps. - un certain nombre de répétition pour chaque exercice.  <p>1. Changement de rythme :</p> <p>- <u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • regarder la cible pendant le dribble. • technique des appuis. • technique du tir utilisation de la planche. 	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtrise du dribble. - maniement de balle. <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 files sur la ligne de fond, 1 ballon par joueur. - possibilité d'utiliser un ½ terrain, tout le terrain ou la largeur. - travail en aller-retour. <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dribble M. dr., aller-retour. - dribble M. g., aller-retour. - dribble M. dr. aller, changer entre les jambes, dribble M. g. - dribble M. dr. , retour dribble M. dr. en course arrière - dribble M. g., retour dribble M. g. en course arrière. - dribble M. dr. station accroupie, le retour dribble normal le plus vite possible. - dribble M. g. station accroupie, le retour dribble normal le plus vite possible. <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 ballons pour chaque joueur. <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtrise de l'enchaînement du dribble en déplacement avec différents arrêts et une action de tir. - apprentissage du changement de rythme. <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 groupes sur chaque ½ terrain. - 1 file à droite. - 2 cônes.
---	---	--

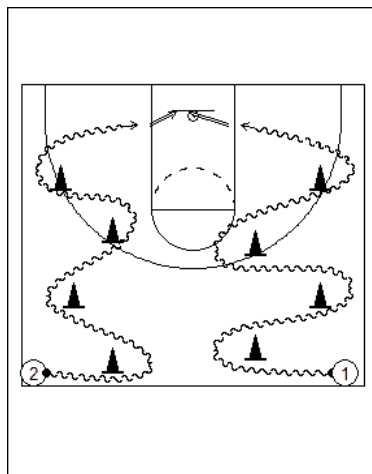
10'.



2. Changements de direction :

- Consignes :

- changements de mains.
- protection du ballon.
- changement de rythme.



15'.

3. Jeu de 4C/4 :

- Consignes :

- dribbler pour battre son défenseur.
- démarquage des non-porteurs.
- passer le ballon le plus vite possible en zone avant.
- les joueurs ne peuvent pas quitter leur zone.

Déroulement :

- O1 part du cône et dribble lentement vers le second.
- il accélère et s'arrête à l'intérieur de la raquette.
- il tire.
- on peut matérialiser l'endroit de l'arrêt : marques au sol, cerceaux.

Evolution :

- varier les types de tir.
- symétrie.

Objectifs :

- maîtrise de l'enchaînement du dribble en déplacement avec différents arrêts et une action de tir.

Organisation :

- cônes placés comme sur le schéma.
- 2 files, 1 ballon par joueur.
- après le tir changer de file.

Déroulement :

- O1 réalise le slalom.
- il s'arrête à 45° et tir.

Evolution :

- organiser un concours : attribuer des points au premier tir réussi, des points s'il y a rebond.
- ne pas utiliser la planche.
- utiliser le lay-up : attention alterner le passage des files.

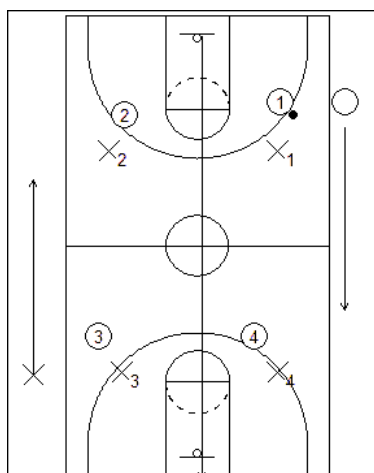
Objectifs :

- maîtrise de l'enchaînement du dribble en déplacement avec différents arrêts et une action de passe ou de tir.

Organisation :

- 2 équipes de 4 : O et X.
- divisé le terrain en 4 zones :
Zone 1 : O1
Zone 2 : O2
Zone 3 : O3
Zone 4 : O4
- 1 ballon.

10'.



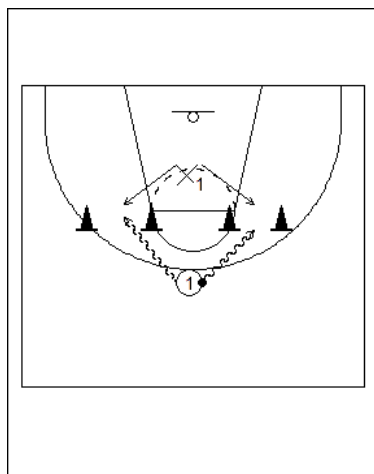
Déroulement :

- O1 dribble pour battre X1 dans la zone 1.
- O1 peut passer le ballon à O2 ou O3 (pas de diagonale).
- O3 et O4 essaie de marquer.
- si interception de la défense, le jeu continue dans l'autre sens.
- si panier réussi, remise en jeu par l'autre équipe en ligne de fond.

4. Jeu des portes :

- Consignes :

- le changement de rythme.
- réagir par rapport aux actions du défenseur.
- ne pas arrêter le dribble.



Objectifs :

- maîtrise du dribble face un défenseur.
- espace réduit.

Organisation :

- cônes placés comme sur le schéma : matérialiser 2 portes.
- 1 attaquant avec 1 ballon, 1 défenseur.
- répartir les paires sur un maximum de panneaux.

Déroulement :

- O1 dribble le plus vite possible d'une porte à l'autre, sans feinte.
- X1 doit fermer la porte avant que O1 ne la franchisse.
- si O1 franchit la porte, il doit aller attaquer la cible.
- X1 le gêne.

Evolution :

- changer les cônes de place (angle d'attaque différent).
- O1 peut feinter.
- organiser un concours : points marqués, au temps.

10'.

5. Défense en couloirs :

- consignes :

- changement de rythme.
- insister sur le changement de direction.
- le défenseur ne doit pas donner un passage facile.
- décaler par rapport au ballon (face à la balle).

Objectifs :

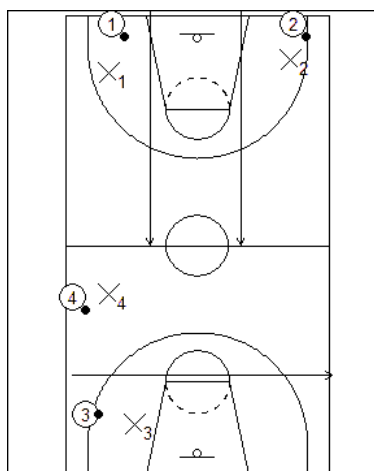
- maîtrise du dribble face un défenseur.
- espace réduit.
- pour le défenseur, prise de connaissance des lignes latérales.

Organisation :

- matérialiser des couloirs : sur ½ terrain, tout terrain, sur la largeur.
- 1 attaquant avec 1 ballon,

3. Le retour au calme.

5'.



1. Maniement de ballon statique :

- dribble en alternance, simultané.
- dextérité, coordination.

1 défenseur.

- plusieurs paires peuvent travailler en même temps.

Déroulement :

- l'attaquant doit arriver le plus vite possible à l'opposé.
- X1 ferme la porte, il oblige O1 à changer souvent de direction.
- inverser les rôles à chaque passage.

Evolution :

- organiser un concours par 2.
- augmenter l'aire de jeu.
- réduire l'espace.
- autoriser un tir.

Organisation :

- par 2, 2 ballons chacun ou 2 ballons pour 2.
- les joueurs sont placés en dispersion.
- l'éducateur montre les exercices à réaliser.

- travail par imitation : 1 joueur exécute et l'autre imite.