

FICHE PEDAGOGIQUE

SEANCE D'ENTRAINEMENT.

N°4.

Thème

LA PASSE.

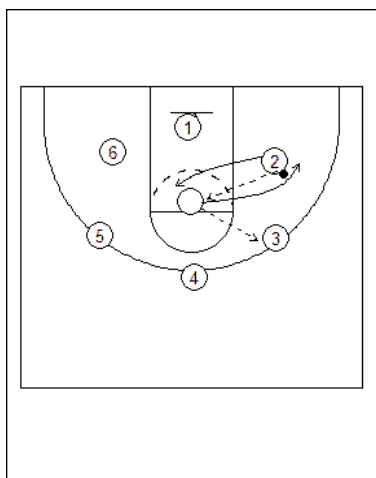
Matériel

- 1 ballon par joueur.
- cônes, cerceaux.
- chaises, bancs.

1. Echauffement :

5'.

1. Passes et réceptions.



Objectifs :

- maîtrise et contrôle du ballon.
- utilisation du pied pivot.

Organisation :

- placer les joueurs autour des cercles ou former un cercle avec des cônes.
- un joueur au centre du cercle.
- un joueur du cercle a le ballon.

Déroulement :

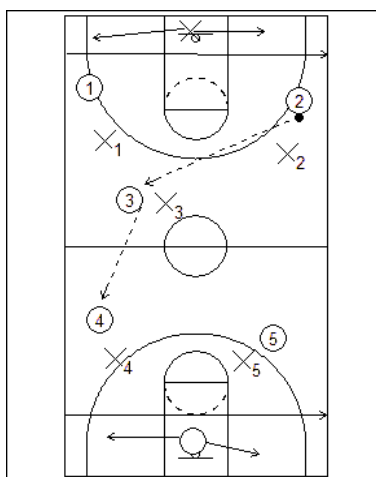
- 1 joueur du cercle passe le ballon au joueur central.
- le passeur suit son ballon et se place derrière le joueur central.
- le joueur central passe le ballon au joueur du cercle et prend la place libre dans le cercle.

Evolution :

- changer le sens de rotation
- placer 2 joueurs au centre et 2 ballons.

10'.

2. Approche du jeu collectif :



Objectifs :

- passer et marquer des points.
- coopération, démarquage.

Organisation :

- 2 équipes, 1 ballon.
- 1 capitaine placé avec un cerceau en-dessous du panier ou en ligne de fond (zone bien définie).
- changer le capitaine après X manches.
- le capitaine peut se déplacer dans sa zone.

Déroulement :

- les joueurs se font des passes pour amener le ballon dans le cerceau tenu par leur capitaine.
- 1 point par tir réussi.

2. Corps de la séance.

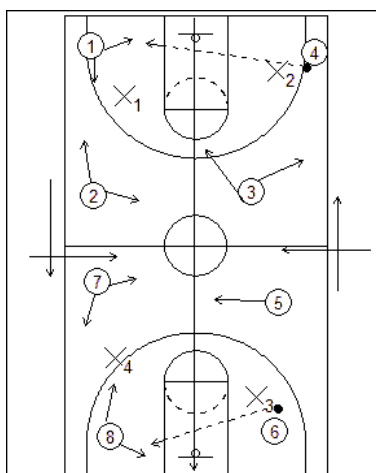
10'.

1. Approche du jeu collectif :

- les attaquants font la loi.

Objectifs :

- coopération.
- précision de la passe et la réception.
- démarquage.



10'.

2. Approche du jeu collectif :

- les attaquants font la loi.

Organisation :

- divisé le terrain en 4 zones identiques.
- placé dans chaque zone 3 joueurs : 2 attaquants et 1 défenseur.

Déroulement :

- les attaquants doivent faire 5 passes consécutives d'une zone à l'autre. L'éducateur impose les zones.

Evolution :

- ne pas imposé un sens.
- joueur un temps donné et compter le nombre d'échange réussi.
- les 2 joueurs d'une même zone doit toucher le ballon avant de le passer dans l'autre zone.

Objectifs :

- réaction, coopération.
- passer le ballon au partenaire libre.

Organisation :

- 3 équipes de 4 joueurs.
- 2 défenseurs.
- 4C/2 tout terrain : 3 minutes.
- la troisième équipe observe.

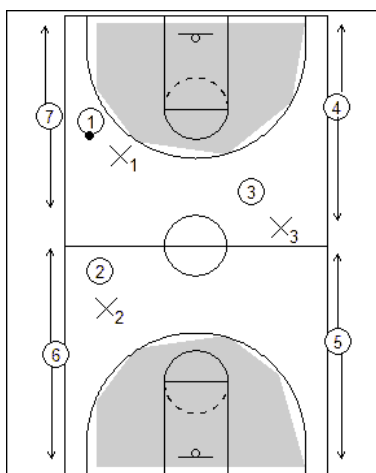
Déroulement :

- le dribble est interdit.
- les attaquants doivent réussir le plus grand nombre de panier en aller-retour.
- un ballon intercepter par la défense enlève un point à l'attaque.

20'.

3. Approche du jeu collectif :

- démarquage et jeu vers l'avant.



Objectifs :

- coopération.
- passer le ballon au partenaire libre.
- occupation espace.

Organisation :

- situation de 3C/3 tout terrain.
- sur la ligne latérale et demi-terrain, un joueur qui sert de relais : O4, O5, O6, O7. ils peuvent se déplacer.
- inverser les rôles après un certain temps.

Déroulement :

- les joueurs extérieurs peuvent recevoir et passer le ballon à l'équipe qui le possède.
- les attaquants ne peuvent pas se passer le ballon.
- le dribble est autorisé dans la zone indiquée.

Evolution :

- les attaquants peuvent se passer le ballon.
- autoriser maximum 1 dribble par possession.
- limiter le nombre de passes pour le tir.

3. Le retour au calme.

10'.

1. Approche du tir à l'arrêt.

Objectifs :

- tenue du ballon.
- technique du tir.

Organisation :

- par 2, 1 ballon.
- 1 joueur assis sur la chaise avec le ballon.
- le partenaire en face de lui debout à 2m.

Déroulement :

- le joueur assis sur la chaise envoie le ballon (forme le tir sans quitter la chaise) à son partenaire debout.
- 5 répétitions, inverser les rôles

