

## FICHE PEDAGOGIQUE

## SEANCE D'ENTRAINEMENT.

N°2.

### Thème

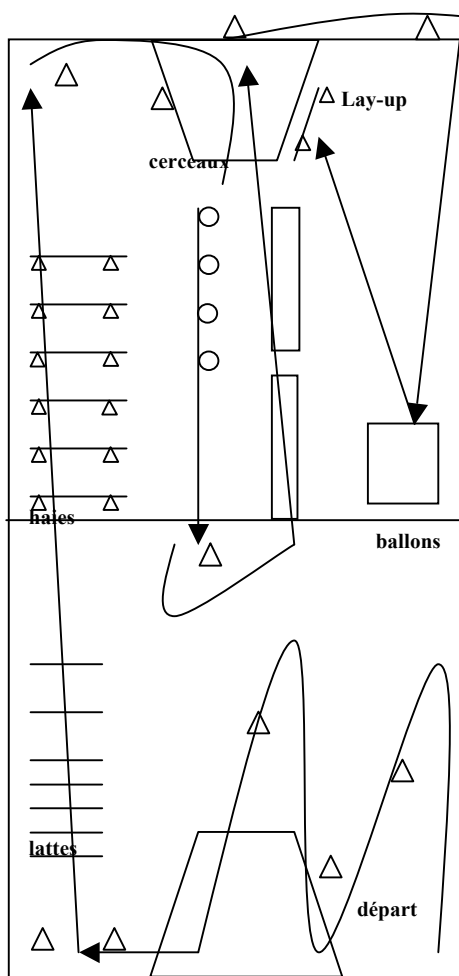
### LA PASSE.

### Matériel

- bancs, cerceaux, cônes.
- petites et grandes haies.
- plusieurs ballons.
- chasubles ou dossards.

### 1. Echauffement :

10'.



### Objectifs :

- activation cardio-pulmonaire.
- coordination.
- travail de la course.

### Organisation :

- 1 seul point de départ ou 2 points de départs suivant le nombre d'enfants.
- l'éducateur exécute le parcours lui-même ou il désigne un enfant.
- petites haies (3) et grandes haies (3).

### Déroulement :

- les enfants effectuent le parcours à allure modérée pendant 4 minutes.
- l'éducateur rassemble les enfants pour faire un premier bilan.
- deuxième passage de 4 minutes en augmentant le rythme.

### 2. Corps de la séance.

5'.

### 1. Habileté : jeu de passes

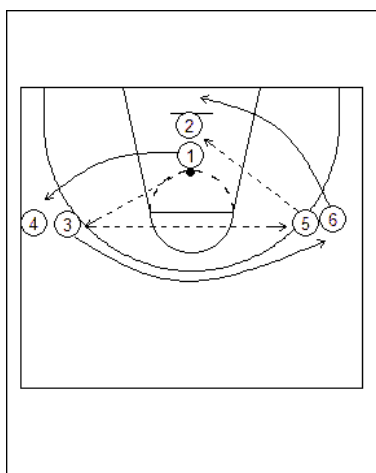
- passer et suivre en triangle

### Objectifs :

- coopération.
- précision de la passe et de la réception.
- bouger après la passe.

### Organisation :

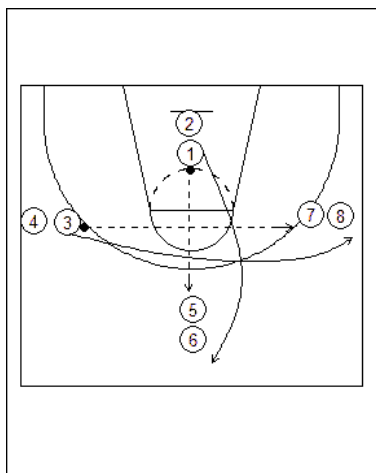
- 2 files pour former un triangle.
- 1 ballon.



5'.

## 2. Habileté : jeu de passes.

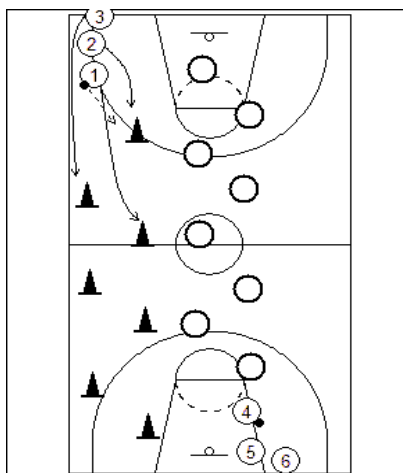
- maîtrise des déplacements.



10'.

## 3. Orientation dans l'espace :

- jeu vers l'avant.



### Déroulement :

- O1 passe le ballon à O3, et il suit sa passe, il se place derrière la file.
- idem pour O3 et O5.

### Evolution :

- changer le sens de rotation.
- O1 passe à droite et va se placer dans la file de gauche.
- O1 passe à gauche et va se placer dans la file de droite.
- varier les types de passes.
- placer un défenseur, s'il touche le ballon il est remplacé par le passeur.

### Objectifs :

- coordination.
- précision et qualité des passes.
- réaction après la passe.

### Organisation :

- 4 files distantes de plus ou moins 10M.
- 2 ballons.

### Déroulement :

- O1 et O3 passe en même temps le ballon respectivement à O5 et O7.
- le passeur va se mettre dans la file en face de lui.
- idem pour O7 et O5.

### Evolution :

- utiliser 2 types de passe différents.

### Objectifs :

- occuper un espace libre.
- orientation vers l'avant, utilisation du pied pivot.
- réaction.
- coopération, vitesse dans les déplacements.
- précision des passes.

### Organisation :

- le terrain divisé en 2 zones sur la longueur (on peut également le faire en 4 zones).
- dans une zone, placer des marques au sol (cerceaux, cônes,...) en quinconce jusqu'au panier.
- 2 ou 4 équipes de 2 à 5 joueurs avec 1 ballon pour chaque équipe.
- les joueurs sont placés en file sur la ligne de fond, le premier joueur est en possession du ballon.

### Déroulement :

- au signal de l'educateur, le premier joueur en possession du ballon ne bouge pas.
- les équipiers courent vers un cône libre.
- le premier joueur passe le ballon à un de ses équipiers et court vers un cône libre.
- amener le ballon au cône le plus proche de la cible pour tenter un tir.
- le tir réussi rapporte un point à l'équipe. Le tir manqué,

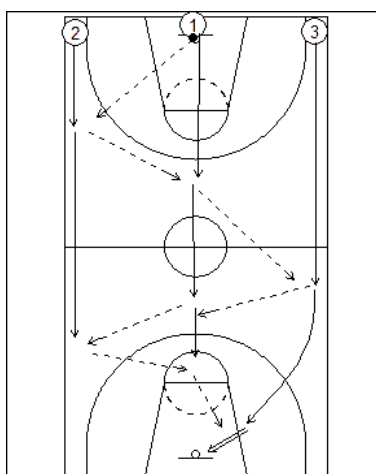
jouer le rebond. La première équipe qui marque arrête la manche.

**Evolution :**

- changer les équipes de zones pour pouvoir tirer à gauche comme à droite.
- utiliser le lay-up.
- varier les types de passes.
- perte de balle, l'équipe recommence au point de départ.

10'.

- jeu vers l'avant et occupation des couloirs.



**Objectifs :**

- idem que l'exercice précédent.
- arriver à la passe en mouvement.
- travail des appuis : un temps ou 2 temps.

**Organisation :**

- 3 files placées en ligne de fond.
- 1 ballon par équipe de 3.
- l'équipe revient au point de départ par l'extérieur.

**Déroulement :**

- traverser la longueur du terrain en passe.
- le ballon revient toujours au joueur central.
- le joueur réceptionne le ballon et s'arrête.
- le joueur le plus proche de la cible tente le tir.
- jouer le rebond, l'exercice s'arrête lorsque le tir est réussi.
- le premier tir est réussi, cela rapporte 5 points à l'équipe, le second ou les suivants est réussi, cela rapporte 2 points à l'équipe.

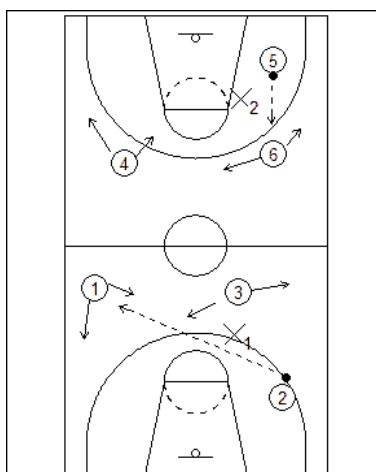
**Evolution :**

- la passe dans la course, utiliser l'appui en 2 temps.
- n'autoriser qu'un seul tir : réussi (3 points).
- l'éducateur chronomètre l'exercice : il arrête le chrono lorsque le tir est réussi.

5'.

**4. occuper un espace libre :**

- 3C/1.



**Objectifs :**

- le jeu sans ballon : le démarquage.
- coopération.
- travail des appuis, utilisation du pied pivot.
- lecture de jeu : passer le ballon au partenaire libre.

**Organisation :**

- 1 équipe de 3 joueurs placée sur un demi-terrain avec 1 ballon.
- un défenseur sur chaque demi-terrain.

**Déroulement :**

- les attaquants se font des passes, le défenseur gêne.
- au signal de l'éducateur (après 20 sec.) le ballon doit passer la ligne médiane (par passe) et le défenseur change de demi-terrain.
- changer les défenseurs après 4 séquences.
- le dribble n'est pas autorisé : le joueur qui dribble passe de suite en défense.
- règle du « marcher » : si « marcher », l'attaquant devient défenseur.

**Evolution :**

- la passe en mouvement.
- utilisation de l'arrêt 2 temps.

5'.

- 4C/2.

**Objectifs :**

- réaction.
- coopération : remontée de balle.

- passe vers l'avant.

**Organisation :**

- 1 équipe de 4 joueurs sur le demi-terrain, 2 défenseurs.
- 1 ballon.

**Déroulement :**

- jouer 4C/2 sur demi-terrain pendant 15 sec. (principes de l'exercice précédent).
- au signal de l'éducateur, le jeu s'oriente de l'autre côté.
- les défenseurs gênent l'évolution de l'attaque.
- le dribble est interdit.
- limiter le temps pour aller marquer un panier.

**Objectifs :**

- jeu de transition.
- coopération, réaction.
- occupation de l'espace et les couloirs d'attaque.

**Organisation :**

- 1 équipe de 4 joueurs avec 1 ballon, 3 défenseurs, placés sur un demi-terrain.
- 1 défenseur en attente sur la ligne de fond avec 1 ballon.
- inverser les rôles de départ à chaque passage.

**Déroulement :**

- 4C/3 sur le demi-terrain pendant 20 sec. (voir principes des exercices précédents).
- au signal de l'éducateur, les défenseurs (x1, x2 et x3) attaquent à l'opposé avec x4 qui fait une mise en jeu contre o1, o2 et o4.
- o3 qui a le ballon se placera en ligne de fond.
- le dribble est interdit.

**Evolution :**

- prendre le temps pour la remontée de balle.
- autoriser un dribble dans la situation de 4C/3 demi-terrain.

**Objectifs :**

- coopération.
- jeu sans ballon.
- occupation espace.
- passer le ballon au partenaire libre.
- organiser la défense.

**Organisation :**

- jouer au temps.
- jouer un certain nombre de manches.
- comptabiliser les points.
- sur perte de balle ou panier marqué : faire une remise en jeu.

**Déroulement :**

- autoriser le dribble : 1 ou 2.
- respecter la règle du « marcher ».

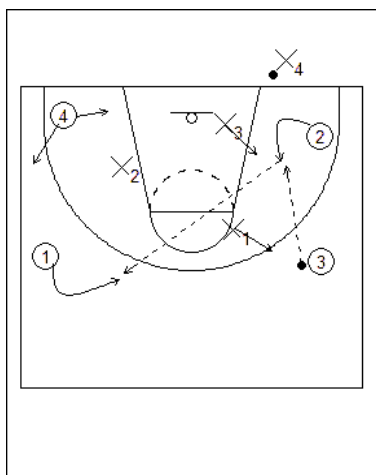
**Evolution :**

- ne pas autoriser la passe retour au même partenaire.
- joueur sans dribble avec un maximum de passes autorisées.
- limiter le temps pour prendre un tir.

10'.

- 4C/3.

*Changer son statut « attaquant – défenseur ».*



10'.

- 4C/4 tout terrain.

### **3. Le retour au calme.**

**5'.**

- déroulement de la séance.
- points positifs, points à améliorer.
- objectifs atteints ou pas.
- rangement matériel.

#### **Maniement de ballon**

#### **Organisation :**

- 1 ballon chacun.
- en dispersion sur le terrain ou demi-terrain.

#### **Déroulement :**

- 1 joueur montre un exercice.
- changer le démonstrateur.