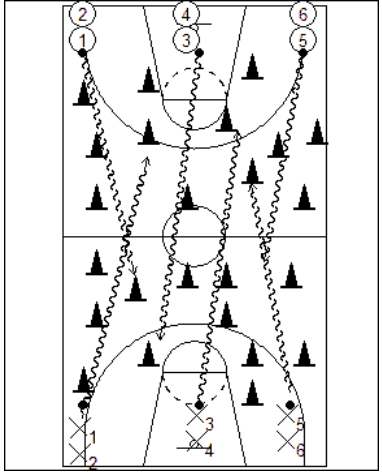


FICHE PEDAGOGIQUE

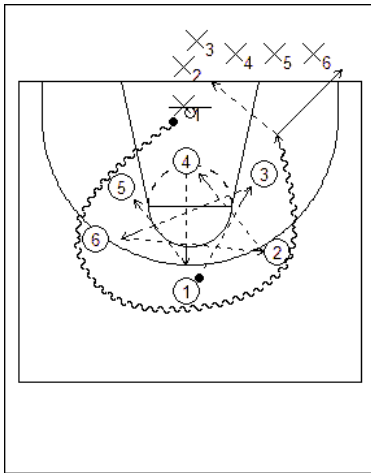
SEANCE D'ENTRAINEMENT.

N°1.

<p>THEME</p> <p>Matériel.</p> <p>1. Echauffement :</p> <p>- jeu 12'.</p>	<p>LE DRIBBLE</p> <p>- 1 ballon par joueur. - cônes, plots. - objets différents. - balles en mousse.</p> <p>1. la course au trésor.</p> 	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - coopération. - rapidité de déplacement en dribble. - ne pas regarder son ballon. - stratégie. <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - placer des objets sur chaque demi-terrain : cônes, plots, cerceaux, - 2 équipes : placées sur la ligne de fond par paire et 1 ballon pour 2. <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs dribblent pour aller « voler » le trésor chez l'adversaire. - ils les ramènent dans leur camp (derrière la ligne de fond). - à chaque retour, le dribbleur passe le ballon au partenaire. - jouer au temps, à la fin de la manche compter le nombre d'objets « volés ». <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - désigné des gendarmes dans chaque équipe (2 ou 3) en possession d'une balle en mousse. - ils doivent toucher les dribbleurs. Ils doivent amener l'objet « volé » chez l'adversaire. - placer des défenseurs (en possession d'un ballon) pour protéger les objets. L'objectif est de retarder la prise d'objet.
--	--	---

10'.

1. Le ballon poursuite.



Objectifs :

- précision, vitesse.
- symétrie.

Organisation :

- 1 équipe placée en cercle avec 1 ballon.
- 1 équipe en file sur la ligne de fond avec 1 ballon.

Déroulement :

- l'équipe O se font des passes sans que le ballon ne touche le sol.
- l'équipe X dribble autour du cercle. X1 fait un arrêt pour passer le ballon à X2.
- 2 minutes de jeu : compter le nombre de passes, compter le nombre de tours complets.
- dribble main droite et main gauche.

Evolution :

- varier les types de passes.
- terminer par un tir (attribuer des points au tir réussi).

Objectifs :

- rapidité de déplacement en dribble.
- ne pas regarder le ballon.
- réaction.

Organisation :

- 1 ballon par joueur.
- les joueurs placé sur la ligne de fond.

Déroulement :

- au signal, qui arrive à passer la ligne médiane en premier.
- idem ligne de fond opposée.
- 2 ballons par joueur ; réagir au signal de l'éducateur : 1 bras levé = avancé, 2 bras levés = dribble sur place.

Objectifs :

- orientation.
- pied pivot (respect de la règle du « marcher »).
- coopération.
- enchaîner des actions.

Organisation :

- par 2, 1 ballon : O1, O2.
- dispersion sur le terrain.

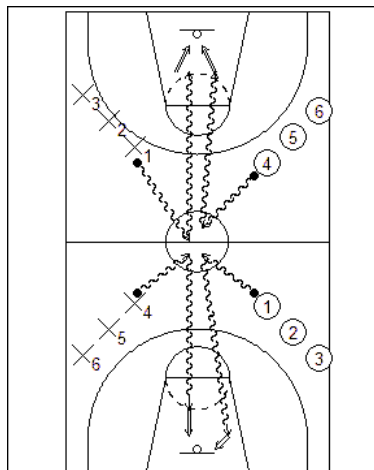
2. Habiletés :

- jeux de dribble.*

- jeux d'arrêts et pivoter.*

15'.

- Défi de dribble.



3. Approche du tir en course.

Déroulement :

- O1 dribble, O2 suit, au signal O1 s'arrête balle en main.
- O2 tourne autour de O1, O1 pivote pour voir les déplacements de O2.
- second signal, O1 passe à O2.

- O1 dribble, O2 trotte.
- au signal, O1 passe à O2 qui fait un appel de balle.
- O2 s'arrête, O1 va vers O2 pour gêner pendant 5 sec.
- O2 pivote pour protéger son ballon.

Objectifs :

- rapidité dans le dribble.
- protection du ballon.
- enchaîner une action.

Organisation :

- 4 files avec 1 ballon.

Déroulement :

- les premiers joueurs dribblent dans le rond central.
- ils se défient en dribble pendant 10 sec.
- au signal, ils vont tenter un tir. Un tir réussi = 2 points.
- après le tir (raté ou réussi) ils rejoignent la file suivante.

Evolution :

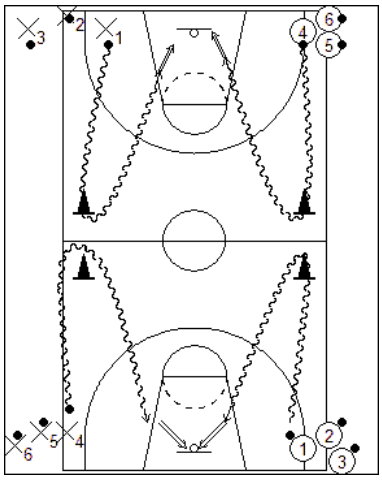
- placer un second ballon dans chaque file.
- tir extérieur raquette + rebond.
- imposer une main pour le dribble.
- un ballon chassé dans le défi donne moins 1 point au joueur.
- organiser le jeu par équipe.

Objectifs :

- rapidité dans le dribble.
- enchaîner une action.
- maîtrise des différentes gestuelles.

Organisation :

- 4 équipes de 3 joueurs dans chaque coins, 1 ballon chacun.
- 2 cônes placés à la ligne médiane.
- chaque joueur possède un numéro.

<p>3. Le retour au calme.</p> <p>5'.</p>	 <p>1. Maniement de ballon.</p>	<p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à l'appel de leur numéro, les 4 joueurs dribblent vers les cônes. - contournent le cône, dribble vers le panier pour tenter le lay-up. - le premier ayant réussi le tir marque 1 point pour son équipe. <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - changer les files de place. - aménager un parcours. - tirer de l'extérieur. - imposer le lay-up correct suivant le côté. <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs placés en dispersion sur le terrain, 1 ballon chacun. - l'éducateur montre. - idem avec 2 ballons par joueur.
--	---	--