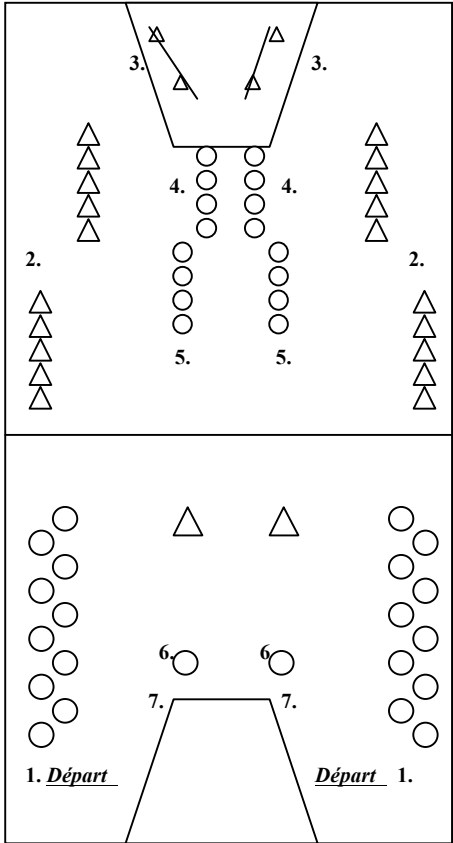


FICHE PEDAGOGIQUE.

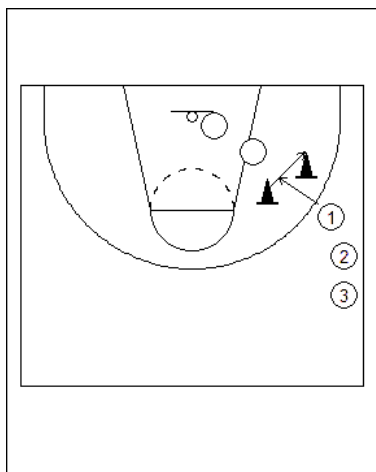
SEANCE D'ENTRAINEMENT.

N°1.

<p>Thème</p> <p>Matériel</p> <p>1. Echauffement :</p> <p>- travail en circuit. 15'.</p>	<p>LE LAY-UP.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon par joueur. - cônes, cerceaux, haies basses, pastilles de couleurs, plots. - cartons numérotés. - foulard ou morceau de corde. <p>1. Motricité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordination. - dissociation. - appuis 	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprentissage des appuis. <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes en file au point de départ. - préparer des ballons sur le côté. - organiser le parcours comme sur le schéma. - placement du matériel par les joueurs. <p>remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les premiers passages se déroulent sans ballon. - les joueurs restent du même côté et changent après x passage. - changer de côté à chaque passage. <p>Déroulement :</p> <p>Explications pour le parcours côté gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. 10 cerceaux de couleurs différentes : course 1 pied dans chaque cerceau en faisant tourner le ballon autour de la taille. Commencer par l'appui gauche, changer de pied quand le cerceau change de couleur. - 2. 2x5 cônes bas : sans ballon, slalom entre les cônes. Avec ballon, dribbler main droite et toucher les cônes avec la main gauche ; inverser pour la seconde série. - 3. sans ballon, trotter, passer la haie avec son appui gauche et puis droit et sauter vers la cible ou la planche avec la main gauche. Avec ballon, dribbler main gauche, franchir la haie avec l'appui gauche pour le lay-up. - 4. 2x4 marques au sol : sauts à cloche-pied sans ballon. Idem en dribblant : GGGG/DDDD.
---	---	--

20'.

- dans un premier temps l'éducateur insistera sur l'apprentissage des deux appuis.
- les droitiers à droite, les gauchers à gauche.



- réussir 10 points :
 - 1 point ou 2 lorsque les appuis sont bons.
 - 1 point de bonus si le panier est réussi.

- l'éducateur donner priorité aux appuis et non à la technique de shoot.
- il doit autoriser le tir à 2 mains.

- chaque joueur prend 1 ballon, il se place à 1 dribble de la haie. Il effectue 1 dribble, contrôle le ballon et franchit la haie.

