

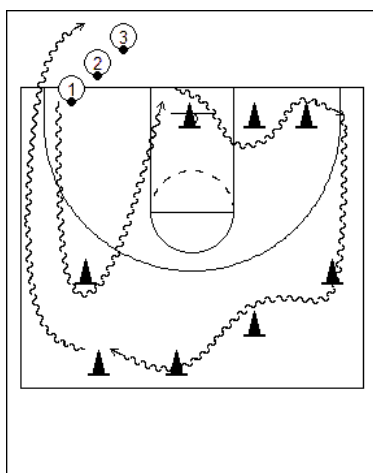
FICHE PEDAGOGIQUE

SEANCE D'ENTRAINEMENT.

N°2.

<p>Thème.</p> <p>Matériel</p> <p>1. Echauffement :</p> <p>2 x 6'.</p>	<p>LE DRIBBLE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - un ballon par joueur. - fiches numérotées. - foulards, cerceaux, cônes, petites haies. <p>1. la queue du renard :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le jeu peut se dérouler sans ballons. - utiliser les ballons. <p>2. Le loup :</p>	<p>Travail en ateliers :</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mettre en place un aspect ludique : chrono, concours. - organiser les ateliers pour que les enfants ne s'ennuient pas et avec le moins d'arrêts possibles. - changer les consignes pour faire évoluer l'exercice. <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - activation cardio-pulmonaire. - stratégie. - coopération. <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - chaque joueur place derrière le short un foulard (la queue du renard). - 1(ou plusieurs) loup. <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le loup essaie d'attraper les queues et de les placer à un endroit précis. - après un certain temps (jeu de 3 minutes), compter le nombre de foulards. <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le loup peut dribbler. - renards et loup ont 1 ballon, ils dribblent tous. - respecter la règle du « double dribble ». <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - occupation de l'espace. - ne pas regarder le ballon. - réaction. <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des cerceaux placés sur tout le terrain (le même nombre que de joueur ou plus). - chaque joueur avec 1 ballon (renards). - 1 (ou plusieurs) loup sans ballon.
---	--	---

		<p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les renards dribblent en dispersion sur le terrain sans toucher les cerceaux. - au signal, les renards doivent rejoindre un cerceau sans se faire toucher par le loup qui sort de son repère. - le renard touché doit sortir. <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le loup peut dribbler. - mettre moins de cerceaux que de renards. <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maniement de balle. <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - chaque joueur avec 1 ballon placé en dispersion. - 1 joueur ou l'éducateur montre les exercices. <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre le ballon en main, le serrer fort, moins fort : tenir le ballon doigts écartés (pas de paume en contact avec le ballon). - tourner le ballon autour de la taille. - pieds écartés, faire rouler le ballon en « 8 » entre les jambes. - se déplacer en faisant rouler le ballon devant soi : pousser des 2 mains, une main, librement, en suivant une ligne. - lancer le ballon en l'air, réception à 2 mains. - faire passer le ballon d'une main à l'autre (les yeux ouverts, fermés), en position debout, assis, couché. Varier les hauteurs : devant le corps, au-dessus de la tête. - <u>dribble sur place</u> : dribbler sans regarder le ballon, main droite, main gauche, alterner les mains. <p>Station : debout, accroupie, assise, couchée.</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - manipulation de balle.
<p>2. Le corps de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation en ateliers. - les joueurs restent 8 minutes au même atelier. - donner le sens de rotation. - chaque joueur garde son ballon pour changer d'atelier. - l'educateur reprecise les consignes, apporte quelques corrections après chaque rotation. <p style="text-align: center;">40'.</p>	<p>Atelier 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - contact avec le ballon. - perception tactile. <p>Atelier 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maniement du ballon en mouvement. - <u>consignes</u> : <ul style="list-style-type: none"> • ne pas regarder le ballon. • protection du ballon, dribblé avec la main la plus éloignée du cône. 	

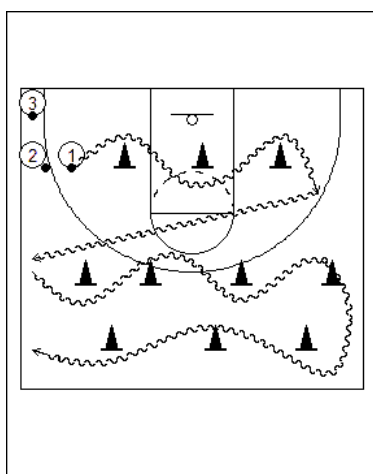


Atelier 3.

- maniement du ballon en mouvement.

- consignes :

- le changement de main.
- La conduite de balle avec un souci de protection.
- La qualité des appuis dans l'impulsion.



Atelier 4 :

- maniement du ballon en mouvement.

- consignes :

- pas de contacts violents.
- ne pas arrêter le dribble.
- ne pas sortir des limites de jeu.

Organisation :

- 1 ballon par joueur.
- placement des cônes (voir schémas).

Déroulement :

- O1 dribble main droite jusqu'au cône, slalom, dribble main gauche, slalom, dribble main gauche pour rejoindre le point de départ.

Evolution :

- 2 ballons par joueur.
- remplacer les 3 derniers cônes (slalom) par un banc. Le joueur marche sur le banc et dribble sur le côté.

Objectifs :

- conduite de balle dans le dribble.
- maîtrise de la relation avec la balle.

Organisation :

- placés les cônes (voir schéma).
- 1 ballon par joueur.

Déroulement :

- slalom sur une ligne.
- slalom sur deux lignes.

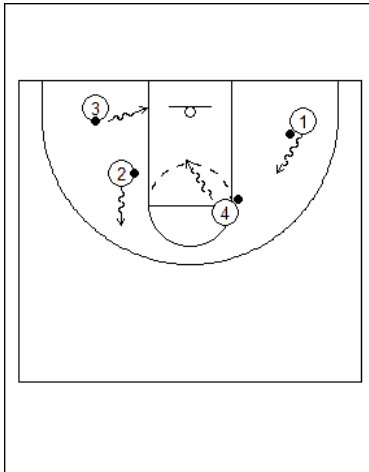
Objectifs :

- protection du ballon.
- changement de main.

Organisation :

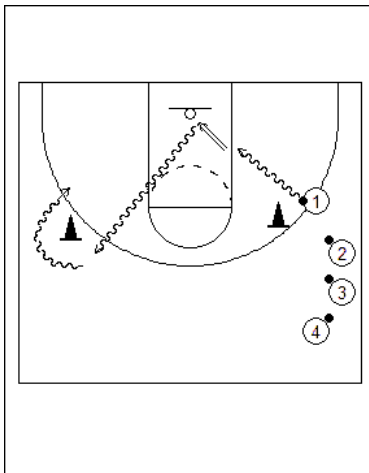
- 1 ballon par joueur.
- les joueurs placés dans un espace défini.

5'.



Atelier 5 :

- déplacement en dribble avec arrêt plus tir (lay-up).
- **Consignes :**
 - regarder la cible quand je dribble.
 - Utiliser la planche pour le tir.



Evaluation :

- parcours en dribble chronométré.
- chaque joueur exécute le parcours 1 fois.

Déroulement :

- dribbler dans l'espace défini en essayant de prendre le ballon aux autres dribbleurs.
- dribbler dans l'espace défini et toucher tous les autres dribbleurs.

Objectifs :

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

Organisation :

- une file de joueur à droite du panneau, 1 ballon chacun.

Déroulement :

- O1 dribble, lay-up.
- O1 change de côté.
- lorsque O4 a tiré, O1 part.

Evolution :

- reculer le point de départ.
- arrêt simultané dans la raquette et tirer.

Objectifs :

- évaluation du niveau des acquis.

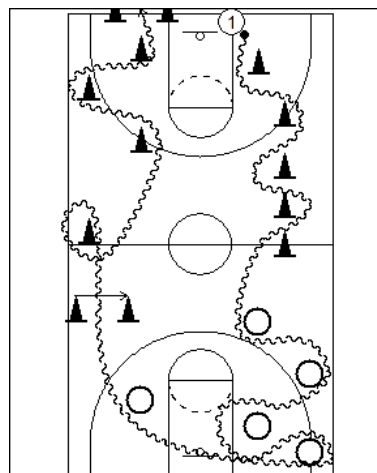
Organisation :

- placé le matériel comme indiqué sur le schéma.

Déroulement :

- O1 exécute le parcours.
- l'éducateur chronomètre.
- indiquer les temps et noter le record.

3. Le retour au calme.



- l'éducateur donne quelques remarques sur la séance.
- donner le temps effectué pour le parcours (évaluation) à chacun.
- féliciter le record.