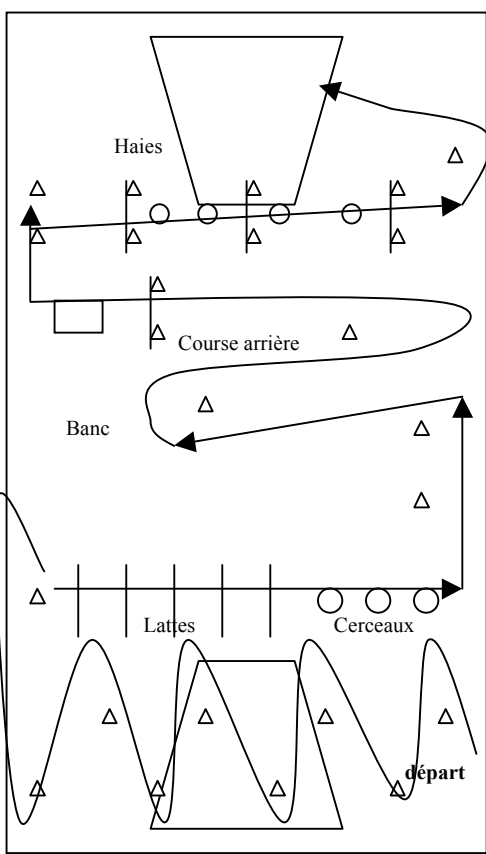
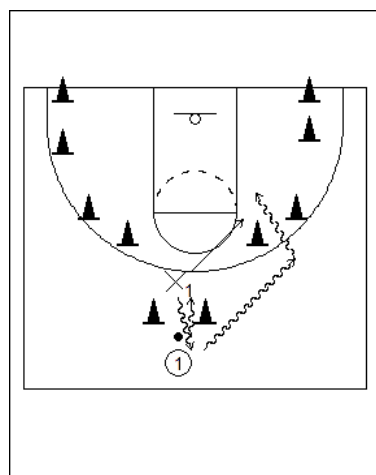


**Nº4.**

## SEANCE D'ENTRAINEMENT.

<p><b>Thème</b></p> <p><b>Matériel</b></p> <p><b>1. Echauffement :</b></p> <p><b>12'.</b></p> <p><b>2. Corps de la séance.</b></p> <p><b>15'.</b></p>	<p><b>LE DRIBBLE.</b></p> <p>- 1 ballon par joueur. - cônes, bancs, lattes, cerceaux, petites haies. - chrono.</p> <p><u><b>Circuit :</b></u></p>  <p><b>1. Jeu de 1C/1 :</b></p> <p>- <u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regard sur le défenseur et la cible.</li> <li>• changement de rythme.</li> <li>• technique du shoot.</li> <li>• ne pas arrêter le dribble.</li> </ul>	<p><u><b>Organisation :</b></u></p> <p>- le matériel est placé par les enfants sous la direction de l'éducateur. - à la fin du parcours, revenir au point de départ en trotinant par l'extérieur. - rangement du matériel par les enfants.</p> <p><u><b>Déroulement :</b></u></p> <p>- les enfants effectuent le parcours en trotinant pendant 3 à 4 minutes sans arrêt. - terminer le parcours en simulant le lay-up.</p> <p><i>- pause de 2 minutes.</i></p> <p>- les joueurs exécutent le parcours en dribble pendant 4 à 5 minutes. - terminer le parcours par un tir : le lay-up, arrêt et tir.</p> <p><u><b>Evolution :</b></u></p> <p>- l'éducateur ajoute des difficultés.</p> <p><u><b>Objectifs :</b></u></p> <p>- lecture de jeu. - maîtrise du dribble face à un défenseur.</p> <p><u><b>Organisation :</b></u></p> <p>- placé les cônes pour former les portes. - 1 attaquant avec ballon et 1 défenseur. - répartir sur un maximum de panneaux.</p>
---	---	---

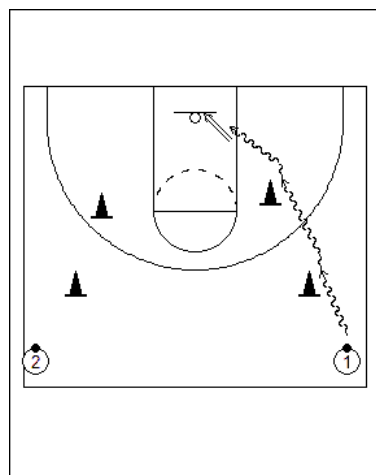
10'.



## 2. Coordination :

### - Consignes :

- les joueurs possèdent la technique du lay-up à droite et à gauche.
- regard fixé sur la cible.
- technique du dribble.



10'.

## 3. Changements de direction :

### - Consignes :

- utiliser les changements de direction que les joueurs possèdent.

### **Déroulement :**

- O1 doit franchir les portes.
- dès qu'une porte est fermée par le défenseur, O1 doit changer de porte.
- O1 peut feinter, mais il ne peut pas revenir sur la porte fermée.

- O1 passe la porte, il peut attaquer la cible. X1 gêne le tir.

- O1 en 24 sec. Doit franchir les 5 portes pour avoir le droit d'attaquer la cible.

### **Evolution :**

- varier les positions des portes.
- augmenter ou diminuer le nombre de passage en 24 sec.
- diminuer le temps de jeu.

### **Objectifs :**

- enchaînement du dribble avec le tir (lay-up) avec des vitesses différentes.

### **Organisation :**

- placer les cônes comme sur le schéma.
- 2 filles avec ballons.
- travailler en alternance, rester sur la même file pendant un certain temps.

### **Déroulement :**

- O1 dribble, il doit accélérer entre les 2 cônes et il réalise un lay-up.
- idem pour O2.

### **Evolution :**

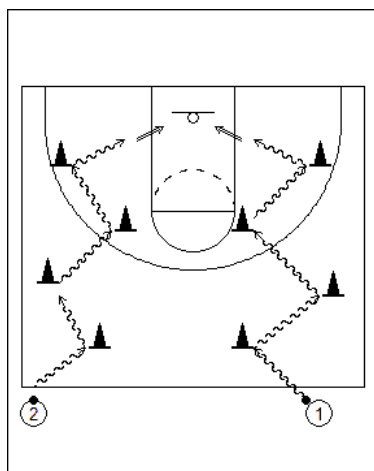
- varier les différentes techniques de tir.
- au second cône, O1 piétine quelques secondes avant d'aller au lay-up.
- modifier le placement du dernier cône pour avoir un angle différent par rapport au panier.
- entre les 2 cônes, varier les dribbles : entre jambes, derrière le dos, .....).

### **Objectifs :**

- enchaînement du dribble avec le tir (lay-up) avec des vitesses différentes.
- variations dans la conduite de balle.

12'.

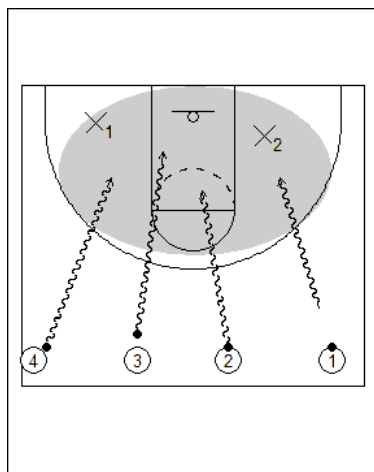
- technique du changement.
- changement de rythme.
- technique de shoot.



#### 4. Jeu d'évaluation :

##### - Consignes :

- prévoir une fiche individuelle avec tous les tirs à réaliser avec des conduites de balles demandées.
- noter et donner le pourcentage de réussite.
- marquer le plus de paniers marqués en 3 minutes.



### 3. Le retour au calme.

5'.

- rangement matériel.
- rassembler tous les enfants.
- communiquer les résultats de l'évaluation.
- écouter les commentaires des joueurs.

#### **Organisation :**

- cônes placés comme sur le schéma.
- 2 files avec ballon.
- après le shoot, rester du même côté.
- travailler de suite en symétrie.

#### **Déroulement :**

- O1 effectue le changement de direction demandé par l'educateur.
- au dernier cône, O1 peut effectuer un dernier changement ou rester sur la même main : attaquer la cible vers la ligne de fond ou vers le milieu.

#### **Evolution :**

- varier les tirs.
- à chaque cône, varier le changement.

#### **Objectifs :**

- l'évaluation reste un outil de progrès.
- autoévaluation.

#### **Organisation :**

- 4 files, chaque joueur 1 ballon.
- 2 défenseurs, ils doivent rester dans la zone indiquée.
- travail sur tout terrain.
- travail sur ½ terrain.

#### **Déroulement :**

- les 4 attaquants partent en même temps.
- X1 et X2 doivent défendre dans leur zone.
- noter les résultats.

--	--	--