

Huitième Séance

1. MAITRISE DES DEPLACEMENTS (6MN)

- Les enfants possèdent chacun un ballon et sont groupés par deux ; ils se donnent la main et dribblent avec la main libre. Dribble sur tout le terrain, sans se toucher.
- Les enfants (sans ballon) sont répartis autour d'un demi-terrain. Ils traversent le terrain en ligne droite sans se toucher.

2. MANIPULATION DU BALLON SUR PLACE (6MN)

- Lancer le ballon en l'air ; le rattraper après avoir tapé une fois, deux fois, etc... dans les mains.
- Se passer le ballon d'une main à l'autre.
- Tour des jambes en huit.
- Dribble devant les pieds (main gauche, main droite, main gauche, etc...).
- Dribble en position accroupie (main gauche, main droite, main gauche, etc...).

3. DONNER ET RECEVOIR UNE PASSE (10MN)

- Passes par deux. Varier les passes.
- Passes par deux, avec deux ballons. Un joueur fait la passe directe ; l'autre la passe à terre.
- Passes par deux, mais en changeant de place après chaque passe.
- Passes en carré. Les joueurs sont disposés de manière à former les quatre sommets d'un carré. Passer et suivre son ballon.
- Traverser le terrain en se passant le ballon par deux.

4. PASSAGE DANS DEUX ATELIERS (2 X 15MN)

GROUPE FORT

1^{er} Atelier : Comportement en match

- Rappel des premières règles : fautes, marcher, trois secondes, reprise de dribble.
- Manière de dribbler et de tirer ; façon de lier les deux mouvements.
- Esprit d'équipe et de club : respecter l'adversaire, l'arbitre. Ne pas contester. Se serrer la main à la fin de chaque match. Accepter la défaite et boire le pot de l'amitié ensemble.

2^e Atelier : Le tir

- Reprise du tir à l'arrêt.
- Redécouverte du lay-up ; apprentissage complet du lay-up main droite.

GROUPE FAIBLE

1^{er} Atelier : Le tir

- Reprise de la méthode du tir à l'arrêt.
- Tirs à partir de différents emplacements (cerceaux).
- Les joueurs sont dispersés devant le panneau. Réaliser trois passes avant de tirer (un puis deux ballons en jeu).
- Idem, mais chaque joueur effectue un ou deux dribbles avant de passer à un partenaire.
- Reprise des premières notions du lay-up.

2^e Atelier : Le dribble

- Dribble selon le rythme imposé par l'entraîneur.
- Dribble en suivant un guide.
- Parcourir un circuit en contournant des cerceaux. Contourner les cerceaux (dribble avec la main extérieure) en se protégeant constamment (main intérieure).
- Les enfants sont répartis de part et d'autre du terrain. Ils traversent le terrain en dribble en regardant devant soi pour éviter les contacts.
- Les joueurs sont par deux. Deux ballons par équipe, sauf l'équipe de chasseurs qui ne possède qu'un ballon. Cette équipe essaie de toucher les autres (avec la seule main libre).

5. JEU DE FIN DE SEANCE (6 MN)

Les cerceaux sont disposés sur tout le terrain. Les enfants sont face à un mur. Au signal, ils se retournent et se précipitent dans les cerceaux. Les joueurs qui n'ont pas trouvé un cerceau sont éliminés. Retraits successifs des cerceaux.

6. RETOUR AU CALME (2MN)

