

Des SÉANCES sur le MINI-BASKET

par André Barbieux

Neuvième Séance

1. MAITRISE DES DEPLACEMENTS (5MN)

- Alternier les courses vers l'avant et vers l'arrière avec le regard au-dessus de l'épaule. Changer à chaque coup de sifflet.
- Dribbler normalement, avec accélération à chaque coup de sifflet. Bien regarder devant soi et ne pas se toucher.

Les joueurs sont répartis en deux groupes :
un groupe fort et un groupe faible

Travail dans les ateliers 4 ateliers, soit 2x2 passages)

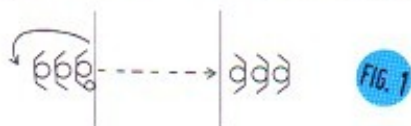
2. MANIPULATIONS DU BALLON SUR PLACE (6MN)

- Dribbler selon les indications de l'entraîneur : haut, bas, main gauche, main droite, station accroupie, avec un doigt, etc..
- Lancer le ballon vers l'avant, avec effet rétro, pour le reprendre sans se déplacer.
- Lancer le ballon vers le haut, en le rattrapant après avoir frappé une, deux, trois fois dans les mains.

3. DONNER ET RECEVOIR UNE PASSE (10MN)

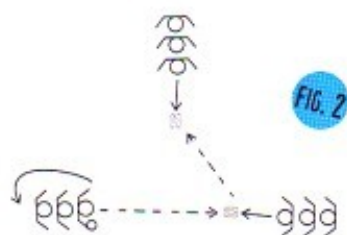
- Passes diverses par deux, face à face.
- Courir et recevoir le ballon en s'arrêtant correctement. Passer ensuite à celui qui vient de face et se replacer derrière la file de départ.

(Fig.1)



- Passes en triangle. Recevoir le ballon en mouvement et en s'arrêtant correctement.

Effectuer plusieurs pivots pour se trouver face au partenaire à qui la passe suivante doit être effectuée. Retourner dans la file de départ. (Fig.2)



4. MANIEMENT DU BALLON EN MOUVEMENT (12MN)

- Dribbler en suivant les lignes du terrain de basket-ball (TOUTES les lignes). Chaque fois que deux joueurs se trouvent face à face (ne pas regarder son ballon !), les deux joueurs stoppent, pivotent et repartent dans l'autre sens.

- Suivre la locomotive. Tous les joueurs ont un ballon et dribblent à l'identique de la locomotive. La locomotive va où elle veut. Les wagons suivent.

- Des cerceaux sont placés dans tous les coins du terrain. Les joueurs sont répartis dans ces cerceaux (avec ballon). A chaque coup de sifflet, les joueurs partent en dribble vers un autre cerceau (le plus vite possible). On peut se retrouver à 4, 5, ... dans un même cerceau.

5. LANCER LE BALLON VERS UNE CIBLE (13MN)

GROUPE FAIBLE

- Reprise de la technique du tir sur place. Insister de plus en plus sur les points suivants : placement des pieds vers la cible, positions des mains, vision de la cible.

- Plusieurs cerceaux numérotés sont disposés sur le sol devant le panneau. Tirer des différents emplacements (cerceaux 1, 2, 3, ...). On ne peut avancer dans le cerceau suivant que lorsque l'on a réussi un panier au départ de l'emplacement précédent.

- Reprise de la technique du one-deux, en plaçant les pieds successivement dans les deux cerceaux disposés devant le panneau.

GROUPE FORT

- Chaque équipe (deux équipes constituées) tire à tour de rôle au départ de différents emplacements (cerceaux). Chaque panier réussi vaut un point. Manches multiples, avec victoire à l'équipe qui atteint le total de dix points.

- Circuit en dribble autour des cerceaux. Terminer chaque fois par un tir en course. Pour cela, disposer deux cerceaux à proximité de l'anneau pour aider les joueurs à effectuer le one-deux.

- Une équipe à chaque panneau, avec trois ballons. Chaque équipe s'organise comme elle veut. Il faut inscrire 10 paniers en ne franchissant pas une ligne située à 3 m de l'anneau.

6. JEU DE FIN DE SEANCE (12MN)

GROUPE FAIBLE

- Deux équipes. Réaliser cinq passes consécutives sans interception pour marquer un point.

- Se précipiter en dribble dans des cerceaux. Un joueur par cerceau. Retirer chaque fois un cerceau, donc un éliminé à chaque départ (principe de la "chaise musicale")

GROUPE FORT

- Reprise des règles abordées. Premières notions de match en insistant sur DEUX POINTS :

- Notion d'équipe, avec direction de l'attaque et de la défense.
- Ne pas prendre le ballon à deux mains, sauf pour tirer ou passer.

7. RETOUR AU CALME (2MN)