

# Dixième Séance

## 1. MAITRISE DES DEPLACEMENTS (5MN)

- Chaque joueur avec un ballon. Se donner la main par deux et dribbler de la main libre. Toujours bien contrôler son ballon tout en regardant devant soi.

- Les joueurs sont répartis en deux groupes (maillots différents). Les joueurs d'une équipe possèdent chacun un ballon. Ils dribblent librement dans un espace restreint ; les autres joueurs courent. Dès qu'un dribbleur rencontre un joueur de l'autre équipe sans ballon, il lui passe le sien.

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

## 2. MANIPULATION DU BALLON SUR PLACE (6MN)

- Chaque joueur possède son ballon et dribble sur place, selon le rythme indiqué par l'entraîneur ; coups de sifflets rapides, puis lents : alternance.

- Lancer le ballon vers le haut ; le laisser rebondir une fois sur le sol et le rattraper de l'autre main.

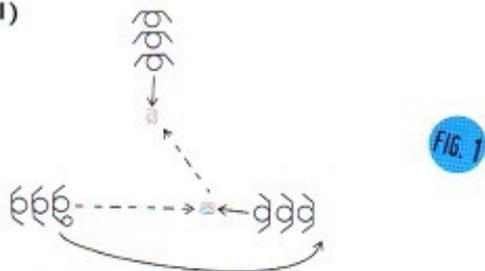
- Dribble sur place, avec deux ballons (un main gauche, un main droite).

## 3. DONNER ET RECEVOIR UNE PASSE (10MN)

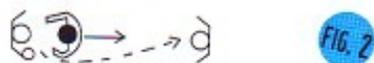
- Passes par trois en triangle ; reprendre toutes les passes connues. Les joueurs restent constamment à la même place.

- Idem, mais on demande aux joueurs de se déplacer de gauche à droite et de droite à gauche avant chaque réception du ballon.

- Passes en triangle. Recevoir le ballon en mouvement et en s'arrêtant correctement. Effectuer plusieurs pivots pour se retrouver face au partenaire à qui la passe suivante doit être effectuée. Passer ensuite en courant dans la file où on a donné le ballon. (Fig.1)



- Faire une passe, malgré la pression d'un autre joueur. Le même joueur essaie de gêner la passe pendant 4 à 5 secondes, puis changer les rôles. (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

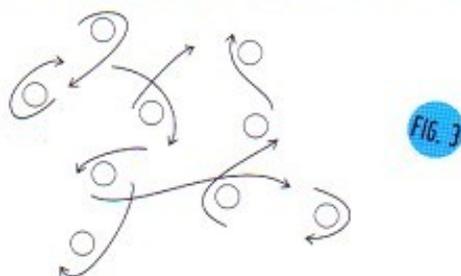
face à face (ne pas regarder son ballon !), les deux joueurs stoppent, pivotent et repartent dans l'autre sens.

- Dribbler selon les indications de l'entraîneur : haut, bas, main gauche, mains droite, vers l'avant gauche, etc..

- Des cerceaux sont disposés sur le sol. Chaque joueur a un ballon. Chaque cerceau représente un loup dont il faut se protéger en présentant le coude qui se trouve de son côté. Bien fléchir les jambes et présenter également son corps en protection.

En dribble, les joueurs doivent suivre l'itinéraire fléché parmi les cerceaux. Plusieurs passages à la même place.

Cela oblige les joueurs, en permanence, à regarder devant eux (et non le ballon). Changer chaque fois de main de dribble en fonction de la situation des cerceaux (loups). (Fig.3)



- Les joueurs traversent le terrain en dribble. Durant l'exercice, l'entraîneur montre des cartons de couleurs différentes. Les joueurs doivent indiquer la couleur présentée par l'entraîneur.

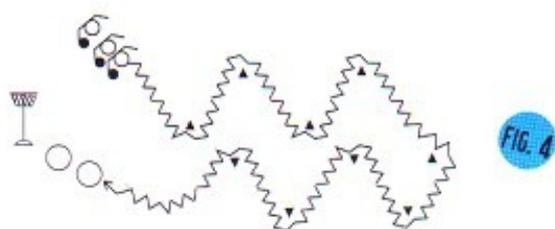
## 5. LANCER LE BALLON VERS UNE CIBLE (6MN)

### GRUPE FAIBLE :

- Exécution du une-deux, en plaçant successivement, dans les deux cerceaux, le pied qui convient.

- Effectuer un parcours en dribble. Stopper et effectuer un tir.

- Idem, mais sans s'arrêter. Essayer de terminer par un une-deux dans les cerceaux. (Fig.4)



- Chaque joueur tire de 6 emplacements différents. On totalise les paniers marqués sur 6. Classement parmi les joueurs (plusieurs passages possibles).

### GRUPE FORT :

- 7 emplacements (cercles) sur le sol, numérotés de 1 à 7. Chaque joueur possède un ballon. Les joueurs tirent chacun leur tour. Ils ne peuvent tirer de l'emplacement suivant que lorsqu'ils ont marqué. Classement individuel. Plusieurs manches.

- Une équipe à chaque panneau, avec 3 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.

- Effectuer des tirs en plaçant les pieds dans les cerceaux (une-deux), d'abord avec départ arrêté, puis en mouvement.