

# Des SÉANCES sur le MINI-BASKET

par André Barbieux

## Troisième Séance

4/7 ANS. PREMIÈRE ANNÉE

### 1. MAITRISE DES DEPLACEMENTS (6MN)

- Chaque joueur possède un ballon sous le bras. Faire des tours de terrain ; à chaque coup de sifflet, on s'arrête le plus rapidement possible, sans tomber vers l'avant. Pivoter librement et courir dans l'autre sens.

- Sur une ligne : traversées de terrain en courant très vite. Au signal, s'arrêter aussitôt sans chute vers l'avant. Consigne : plus on va vite, plus il faut sauter haut.

### 2. CONTACT AVEC LE BALLON PERCEPTION TACTILE ( 6 MN)

- Faire rouler le ballon devant soi, sans le regarder ; le pousser main gauche, main droite, en alternant main gauche et main droite. (Fig.1)

- Faire rouler le ballon devant soi, sous forme de course relais (deux ou trois équipes).

Entrer dans le cadre avant de passer le ballon au suivant.



FIG. 1

### 3. MANIPULATIONS DU BALLON SUR PLACE (7MN)

- Faire tourner le ballon le plus vite possible :

- autour des hanches,
- autour des jambes,
- autour du cou,
- en huit entre les jambes.

- Dribble sur place (main gauche/main droite) :

- en position debout,
- en position accroupie.

### 4. DONNER ET RECEVOIR UNE PASSE (8 MN)

- Les joueurs sont par deux, face à face. On se passe le ballon ; celui qui a reçu, fait plusieurs pivots pour se retrouver à nouveau face au partenaire et effectue une passe à son tour.

- Les joueurs sont disposés en cercle. Ils se passent le ballon le plus vite possible. Le plus de tours en une minute. (Fig.2)



FIG. 2

### 5. MANIEMENT DE BALLON ET MOUVEMENT (13 MN)

- Traverser de terrain en dribble (main gauche/main droite/alterner main gauche et main droite)

- Deux groupes ; contourner les obstacles en dribble (attention : la main la plus éloignée du loup). A la fin du circuit, passe au dernier joueur du deuxième groupe et venir se placer derrière lui. (Fig.3)

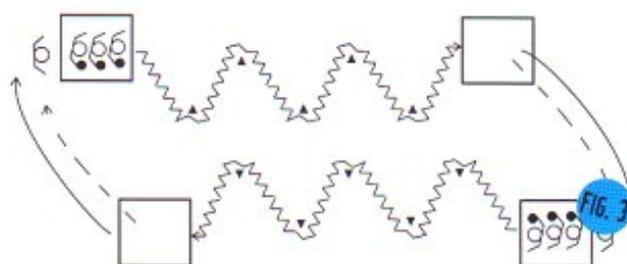


FIG. 3

- L'épervier. Traverser le terrain en dribble sans se faire toucher par l'épervier.

Les joueurs touchés continuent à dribbler autour du terrain.

### 6. LANCER LE BALLON VERS UNE CIBLE (13 MN)

- Tirs à l'arrêt en corrigeant sans cesse.

- Concours individuel : premier à 5 paniers (d'où l'on veut, mais derrière un demi-cercle tracé).

- Effectuer un circuit en dribble, avant d'effectuer le tir.

Continuer de la même façon. (Fig.4)

Après un certain temps, changer de panneau, pour dribbler dans l'autre sens, donc de l'autre main.

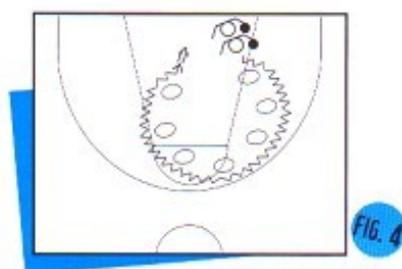


FIG. 4

### 7. JEU DE FIN DE SEANCE (5 MN)

- Course par élimination, en dribble.

- Traversées de terrain ; le dernier dribbleur à chaque traversée est éliminé (et continue à dribbler autour du terrain).

### 8. RETOUR AU CALME (2 MN)