

Des SÉANCES sur le MINI-BASKET

par André Barbieux

Cinquième Séance

1. MAITRISE DES DEPLACEMENTS

(5MN)

- Course libre sur tout le terrain. La moitié des joueurs possèdent un ballon sous le bras. Quand ils croisent des joueurs sans ballon, ils cèdent le leur.

- Dribble libre sur tout le terrain. A chaque coup de sifflet, on s'arrête immédiatement en prenant le ballon à deux mains devant le corps.

2. CONTACT AVEC LE BALLON - PERCEPTION TACTILE (8MN)

- Par trois ou quatre. Faire rouler le ballon vers B (en l'accompagnant). Donner à B et se mettre à sa place. B fait de même avec C, etc... (Fig.1).

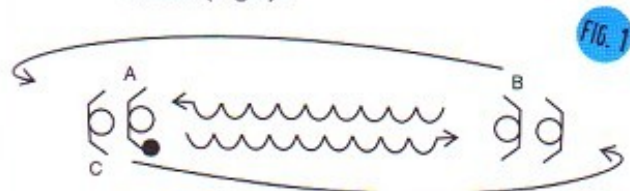


FIG. 1

- Suivre tout un circuit autour des plots, en poussant le ballon chaque fois de la main opposée (Fig.2).

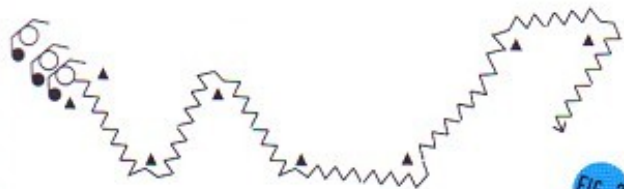


FIG. 2

- Par deux, chacun avec son ballon. A essaie de toucher le ballon de B qui l'en empêche, uniquement en effectuant des pivots (donc sans se déplacer).

TRAVAIL EN DEUX STATIONS (20MN DANS CHACUNE D'ELLE)

3. 1^{RE} STATION : MANIPULATIONS DU BALLON SUR PLACE - DONNER ET RECEVOIR UNE PASSE

Effectuer ce qui suit en scindant en plusieurs séances durant le passage dans la station.

- Exercices de maniement de ballon sur place. Autour du cou, des hanches, des jambes, un 8 entre les jambes, passage du bal-

lon d'une main à l'autre, autour d'une jambe avancée, idem avec l'autre genou au sol, etc... Lancer le ballon d'une main et le rattraper de l'autre, en position assise, dribbler autour du corps.

- Face au mur, chaque joueur avec un ballon. Lancer le ballon contre le mur et le rattraper à deux mains devant le corps.

- Les joueurs sont par deux, face à face, chaque joueur possède un ballon. Faire rouler le ballon vers un partenaire, les deux ballons se croisent **sans se toucher**.

- Par deux, face à face, se passer le ballon, sans, puis avec rebond au sol.

- Les joueurs sont en cercle, chacun dans un cerceau. Un ballon. Ils passent ce ballon à qui ils veulent, sauf au deux voisins immédiats.

Puis ajouter un joueur au milieu, qui contrarie les passes.

4. 2^E STATION : MANIEMENT DU BALLON EN MOUVEMENT - LANCER LE BALLON VERS UNE CIBLE

- Tir à l'arrêt, en corrigeant sans cesse.

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

- Notion de lay-up, en disposant deux cerceaux devant le panneau. (Fig.3)

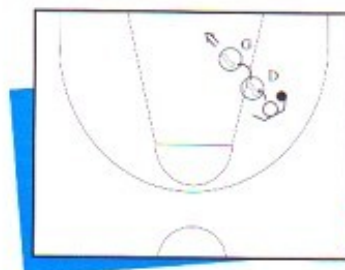


FIG. 3

- Chacun son ballon, dribbler, selon les directives données : main gauche, main droite, sur place, petits dribble, vers l'avant, l'arrière, la gauche, la droite, etc...

- Dribble selon un circuit et tir :

1. passer sur le banc, en dribblant à côté du banc - 2. passer sous la table, en continuant de dribbler - 3. tir - 4. Comme en 1 - 5. tir - Continuer sans cesse le circuit. (Fig.4)

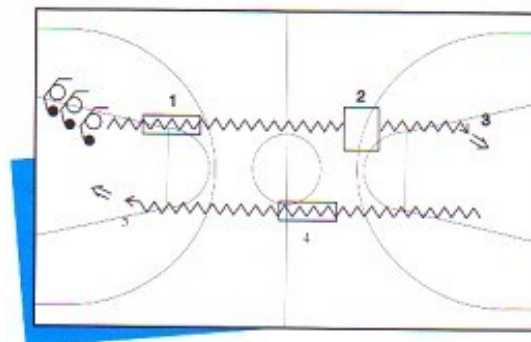


FIG. 4