

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

Les cerceaux sont disposés dans toute la salle.

Au coup de sifflet, les joueurs se retournent et se précipitent dans un cerceau (un seul joueur par cerceau).

Celui qui ne trouve pas de cerceau libre est éliminé.

Continuer de la sorte jusqu'à ce qu'il ne reste que deux joueurs pour un cerceau.

## 6. RETOUR AU CALME (2MN)

**Remarque :** A l'issue de la séance, constitution de trois groupes plus ou moins homogènes car, à partir de la séance suivante, on commence les premières notions de match, avec le groupe fort uniquement.

# Sixième Séance

## 1. MAITRISE DES DEPLACEMENTS (6 MN)

- Alternier course avant et course arrière (regard au-dessus de l'épaule), dans une portion de terrain bien délimitée. Ne pas se toucher !

- Se déplacer en dribblant dans une portion de terrain en évitant les cerceaux qui sont disposés sur le sol.

## 2. CONTACT AVEC LE BALLON - PERCEPTION TACTILE (3 MN)

- Faire rouler le ballon en suivant des lignes du terrain (changements main gauche, main droite).

- Assis en tailleur sur le sol. Faire rouler le ballon le plus vite possible autour de soi.

*Les joueurs sont partagés en trois groupes, mais maintenant, on constitue un "groupe fort" et on remet aux joueurs qui le composent des maillots de même couleur.*

## TRAVAIL DANS LES GROUPES (3X12MN)

## 3. 1<sup>RE</sup> STATION : MANIPULATIONS DU BALLON SUR PLACE - DONNER ET RECEVOIR UNE PASSE

- Maniement de ballon des séances antérieures.

- Se passer le ballon par deux, avec chaque fois, réalisation d'un type de maniement de ballon, avant de repasser le ballon au partenaire.

- Travail des maniements, par imitation d'un partenaire.

## 4. 2<sup>E</sup> STATION : MANIPULATION DU BALLON EN MOUVEMENT

- Traversées de terrain en dribblant. Le plus vite possible.

- Dribbler de la main extérieure autour des cerceaux.

- Dribbler vers le premier cerceau, donner le ballon au joueur qui s'y trouve et prendre sa place. Le nouveau possesseur du ballon dribble vers le deuxième cerceau et donne au nouveau joueur. Et ainsi de suite. (Fig.1)



Fig.1

## 3. 3<sup>E</sup> STATION : LANCER LE BALLON VERS UNE CIBLE (TIR)

- Reprise des tirs de différentes positions. Correction des mouvements

- Travail du lay-up (les deux pas dans le cerceau).

- Parcours en dribble, avec tirs. Passer autour des cerceaux, sous une table, sur des bancs et tirer. (Fig.2)

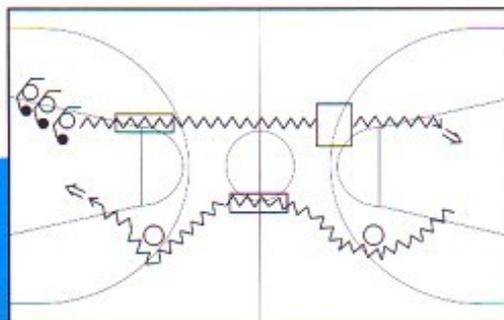


Fig.2

## 5. TRAVAIL EN DEUX GROUPES (10MN)

### GRUPE FORT

Premières notions de match :

- les fautes,
- le marcher,
- les 3 secondes.

### LES DEUX AUTRES GROUPES

- Travail du maniement de ballon sur place avec, en plus, passes contre le mur.

- Travail du dribble bas de protection.

## 6. JEU DE FIN DE SEANCE (3MN)

Le chat et les souris.

Traverser le terrain, sans se faire toucher par le (puis les) chat(s).

## 7. RETOUR AU CALME (2MN)

### RAPPEL

Relisez les généralités. Paragraphe "Les séances" de cet article dans le numéro 91/9.

Chaque séance devant être effectuée 2 ou 3 fois, la sixième séance se situe vers février.

C'est une séance charnière extrêmement importante puisque les joueurs sont partagés en groupes de niveaux.

