

Des SÉANCES sur le MINI-BASKET

par André Barbieux

Nous vous rappelons que ces séances sont pour des enfants de 4 à 7 ans.

Septième Séance

1. MAITRISE DES DEPLACEMENTS (5MN)

- Les enfants sont répartis derrière les deux lignes de fond. A chaque coup de sifflet, ils traversent le terrain en dribble sans toucher les joueurs qui viennent en face.

- Les joueurs dribblent en dispersion. A chaque coup de sifflet, ils se précipitent en dribble vers le rond central où se trouve l'entraîneur. Ils continuent à dribbler et au deuxième coup de sifflet, ils repartent en dispersion dans la salle.

Les joueurs sont répartis en trois groupes et passent dans trois ateliers pendant 14 mn chacune.

2. DONNER ET RECEVOIR UNE PASSE (14MN)

- Par deux, face à face ; varier les types de passes.

- Passer le ballon et prendre place derrière sa propre file.

(Fig.1)

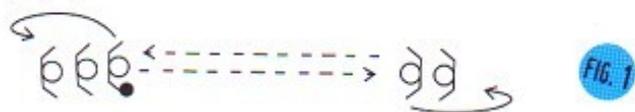


FIG. 1

- Passer et prendre place dans la file d'en face. (Fig.2)

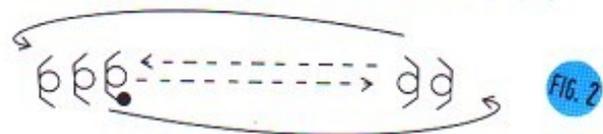


FIG. 2

- Même procédé, mais cette fois en triangle. (Fig.3)

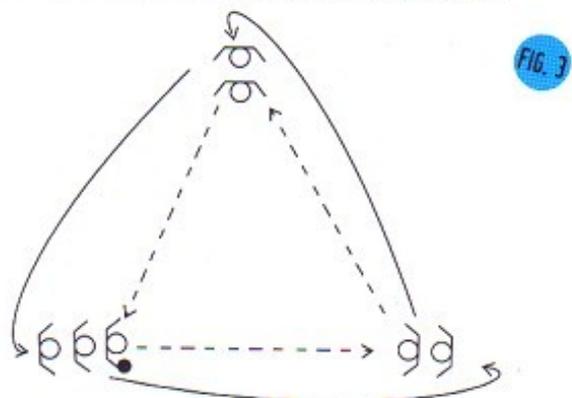


FIG. 3

- Dribbler vers le cerceau, puis passer le ballon et revenir derrière la file. Idem pour tous les joueurs. (Fig.4)

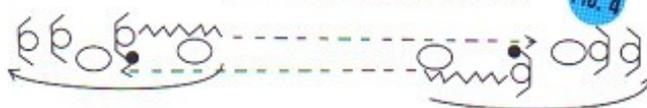


FIG. 4

3. MANIEMENT DE BALLON EN MOUVEMENT (14MN)

- Dribbler selon un rythme imposé par des coups de sifflets.

- Dribbler par deux en se donnant la main.

- Course relais en dribble en contournant un obstacle. (Fig.5)

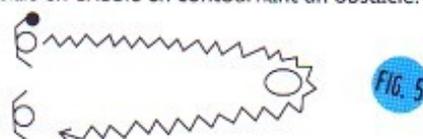


FIG. 5

- Dribbler d'une main et essayer de chasser le ballon des autres de l'autre main. Les joueurs éliminés tournent en dribble autour du terrain.

- Le lièvre. Suivre le guide dans ses dribbles et en l'imitant.

4. LANCER LE BALLON VERS UNE CIBLE (14MN)

Consignes :

- Placer le panier plus haut que de coutume.

- Placer plusieurs cerceaux devant le panneau. Effectuer des tirs à partir de ces différents emplacements.

- Dribbler, stopper le dribble et tirer.

- Début de l'apprentissage du lay-up de la main préférée.

- Placer le joueur à 45° par rapport à la planche (à un mètre environ). Notion de la ligne verticale du rectangle à viser. Mouvement de l'avant-bras, du poignet et des doigts.

- Effectuer un pas (jambe opposée à la main du tir) et lever la jambe du côté de la main du tir pendant l'essai. Placer le cerceau à l'endroit où doit être effectué le pas.

5. TRAVAIL SELON LES NIVEAUX (6MN)

Le groupe fort continue à travailler les premières notions de match : fautes, marcher, trois secondes et reprise de dribble.

Les deux autres groupes travaillent le maniement du ballon sur place et en mouvement.

6. JEU DE FIN DE SEANCE (4MN)

Course en dribble par élimination ; deux éliminés à chaque traversée.

7. RETOUR AU CALME (2MN)