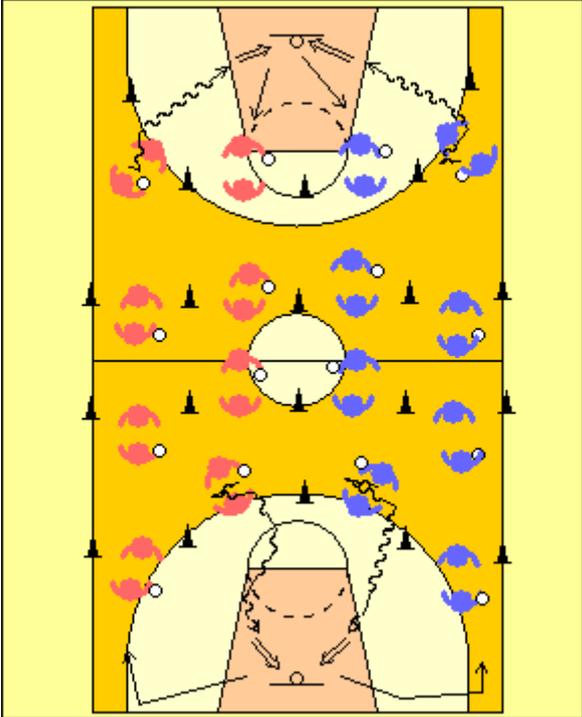


Situation 1c1 dribble	SITUATION POUR LES POUSSINS
Situation duel	<p>OBJECTIF : Être capable de déséquilibrer son adversaire dans le dribble pour s'ouvrir une porte vers le panier</p>
	<p>DEROULEMENT : Des joueurs sans ballon défendent les portes. Ces défenseurs peuvent se déplacer uniquement latéralement sur la ligne des portes. Les attaquants porteur de balle (PB) essaye de déséquilibrer l'adversaire pour franchir la porte en dribble. Si le PB perd le ballon, reprise de dribble ou manque son tir pour la dernière porte, celui-ci donne son ballon au défenseur et prend sa place. Le nouvel attaquant continue le parcours. 2 parcours suivant le nombre (1 parcours bleu ; 1 parcours rouge) voir schéma.</p> <p>BUT DU JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déséquilibrer l'adversaire dans le dribble. • Rester face à l'attaquant (pas reverse). • Marquer le panier en tir en course. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changement de direction (déplacement latéral en dribble). • Changement de main (ballon sous les genoux ; doigts vers le sol). • Changement de rythme. <p>EVOLUTION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stop-tir à la place du tir en course • Mise en place de point (2 points sur attaque réussi main faible ; 1 pour la main forte ; 2 pour le panier ; possibilité de points pour la défense)

ATELIER TIR N°1	EXERCICE DE TIR POUR LES POUSSINS
<p>DEROULEMENT : 1 ballon par joueur 1 plot (champignon) par joueur 1 petit ballon par joueur (T3 ou T5)</p> <p>5 min d'exercice technique pure 3 min jeu avec observation et correction des partenaires</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS</p> <p>ÊTRE CAPABLE DE TIRER A UNE MAIN EQUILIBRER</p> <p>ÊTRE CAPABLE MONTER SA MAIN DANS LE PANIER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer « sous le ballon » : armer. • Tenue du ballon avec la main directrice. • Contrôle alignement, angles.
 	<p style="text-align: center;">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poser ses appuis de chaque côté du plot (largeur des épaules) en direction du panier • Poser sa balle sur la main shooteuse. • Ouvrir les doigts de sa main (pouce) • Armer (« se placer sous la balle ») et tirer : Fléchir puis dans le même temps Monter le ballon en équilibre avec les doigts en direction du front (juste au dessus de la tête). Armer avec regard sur la cible (sous le ballon), coude sous le ballon. Tirer en montant son coude et sa main dans le panier. • Finition bras en extension. Ma main recouvre le panier • Contrôle sensation fin du geste (avec le bout des doigts). <p style="text-align: center;">EVOLUTION CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité d'utiliser un ballon Taille 3 pour démarrer l'exercice et travailler que sur la gestuelle en excluant la force • La main d'équilibre accompagne le geste sans toucher le ballon. • Réaliser l'exercice en continuité
	<p style="text-align: center;">CRITERES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon entre dans le cercle sans toucher l'arceau • Trajectoire.
<p>Intentions et repères à donner aux enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ouvre ma main • Je place mon coude sous le ballon • Je fais chapeau avec ma main sur le panier • j'ai le bras qui monte dans le panier 	<p style="text-align: center;">EVOLUTION JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tour de la terre :</u> Les joueurs doivent marquer un panier à chaque plot (5). Ils passent d'un plot à l'autre quand ils ont marqué • <u>On observe le copain :</u> 1 ballon pour 2 1 joueur tire et le partenaire essaye de lui donner un conseil pour améliorer le tir. Le shooteur essaye de suivre le conseil donné en reshootant une deuxième fois puis on change les rôles

ATELIER TIR N°2

REFERENCE : Analytique de type Statique

EXERCICE DE TIR POUR LES 10-11 ANS

OBJECTIFS

Le perfectionnement porte sur :

- La coordination jambes - bras dans un mouvement continu (poussée des jambes – montée du ballon).
- La recherche de fluidité du geste.
- Le rôle de la main d'équilibre.

Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2 joueurs.

DEROULEMENT

- 1 ballon pour 2 joueurs. Le joueur tire, récupère son ballon et le donne à son partenaire qui tire à son tour.
 - Se situer au premier plot.
- Poser sa main shooteuse sur le ballon, la main guide sur le côté.
 - Se placer « sous le ballon » en coordonnant la flexion des jambes et la montée du ballon (armer) et tirer.

CONSIGNES

- Passer « sous le ballon » : synchroniser la flexion des jambes et le placement du ballon.
- Finition bras en extension avec le bout des doigts dans le panier.
 - Trajectoire haute.

CRITERES DE REUSSITE

- Panier réussi en « switch » sans toucher l'arceau.

EVOLUTION

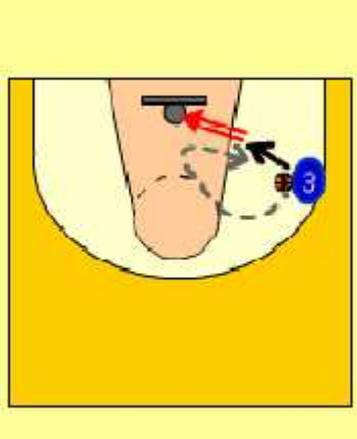
- Si le joueur réussit 2 tirs en « switch », il recule au second plot. Dès qu'il rate son tir il repasse au premier plot et donne le ballon à son partenaire.

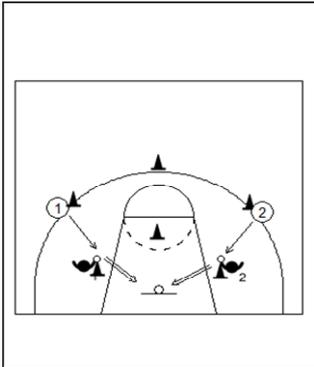
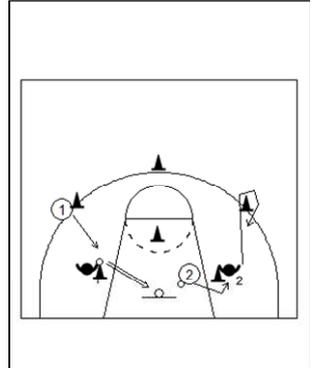
EVOLUTION BIS

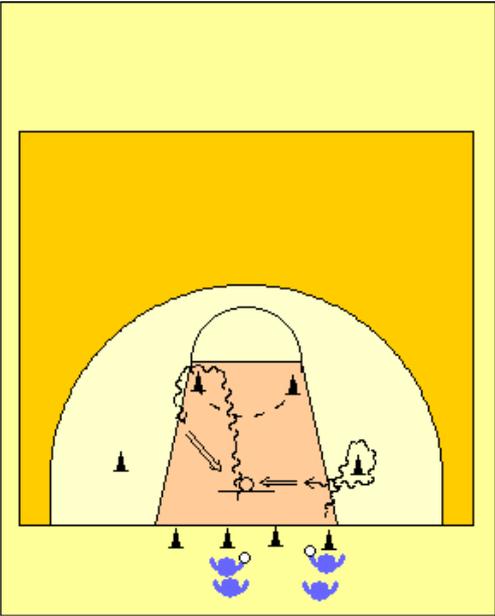
Pour travailler sur la continuité du geste et sur la poussée des membres inférieurs :

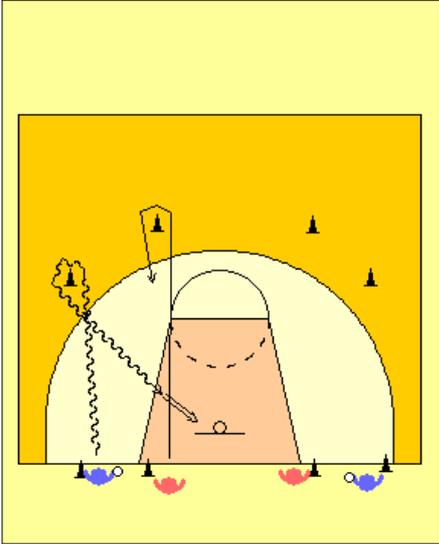
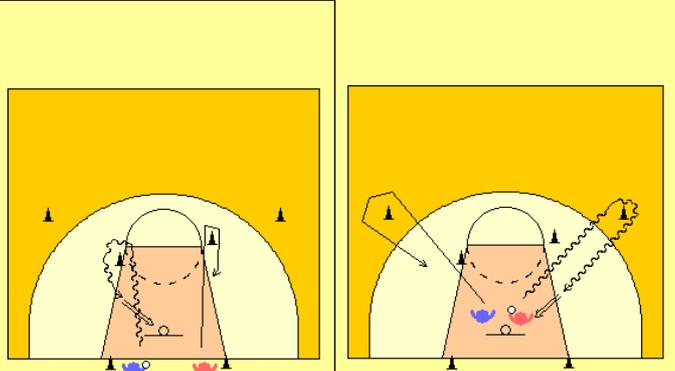
Utiliser une chaise ou le joueur s'assit au bord et réalise le même exercice que précédemment.

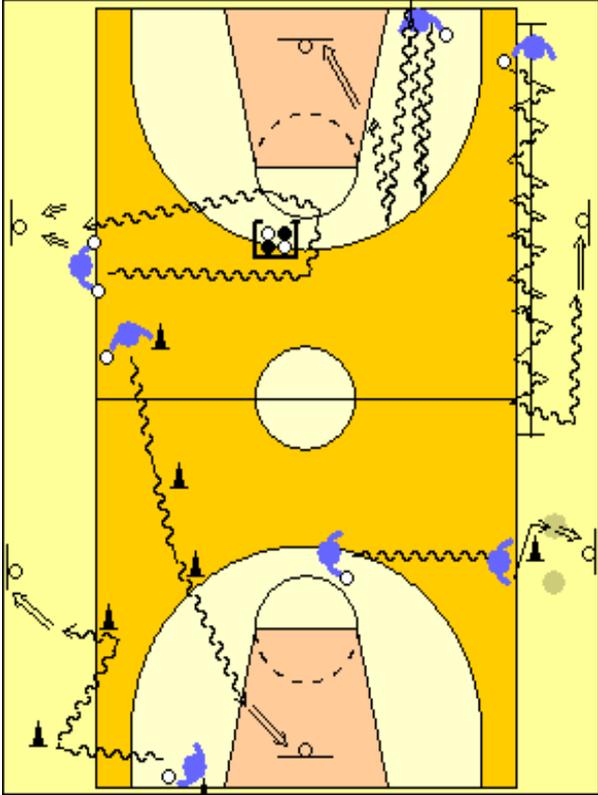


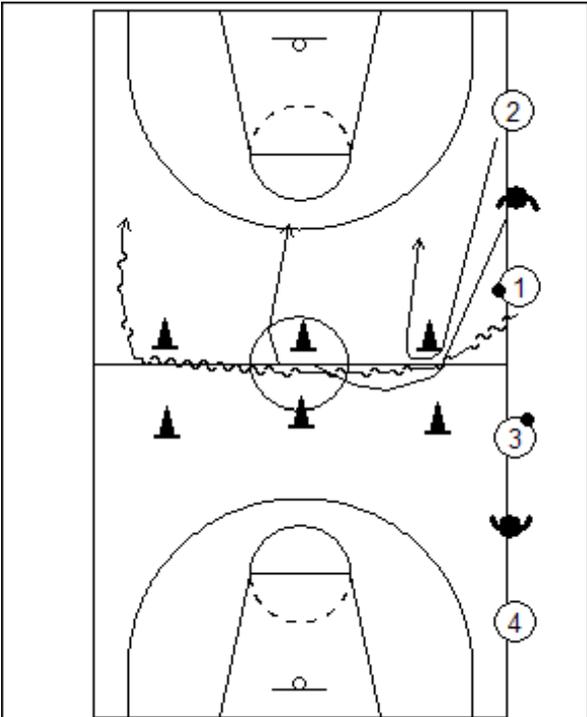
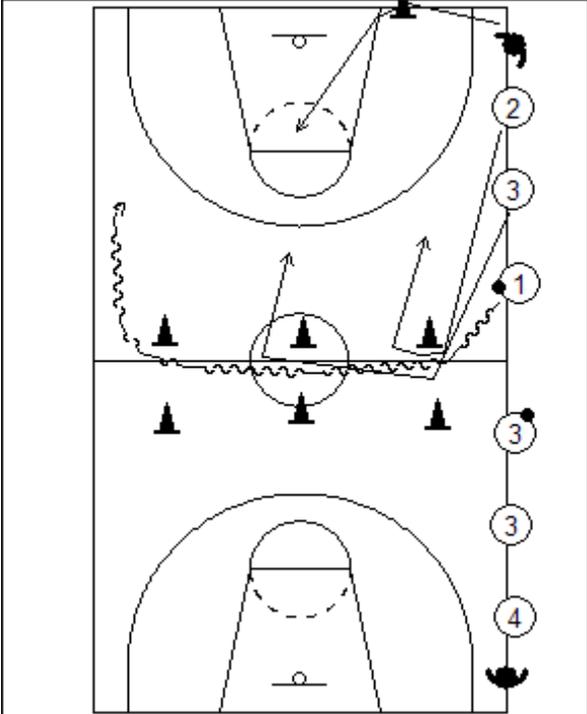
ATELIER TIR N°3	EXERCICE DE TIR POUR LES POUSSINS
<p>REFERENCE : Analytique de type dynamique.</p> <p>Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2 joueurs</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement du tir (réception – tir : ballon lancé devant soi).
	<p style="text-align: center;">DEROULEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joueur tire, récupère son ballon et le passe à son partenaire qui tire à son tour. • Le joueur lance la balle devant lui (effet rétroactif). • Il attrape le ballon en effectuant un arrêt alternatif (appui intérieur puis appui extérieur) et tire. <p style="text-align: center;">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrêt alternatif, se placer « sous le ballon » (coordination jambes-bras) pendant la prise d'appuis. <ul style="list-style-type: none"> • Monter le coude et extension du bras, finition du geste. <p style="text-align: center;">CRITERES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé. • La pose du premier pied se fera par le talon. • Finition du geste (bras tendu dans le panier ; poignet cassé) • Fluidité du geste. • Trajectoire. <p style="text-align: center;">EVOLUTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire varier les conditions d'exécution : <ul style="list-style-type: none"> ○ Vitesse. ○ Distance. ○ Obligation de réussite. • Même exercice avec arrêt simultané. <p style="text-align: center;">EVOLUTION BIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de mettre un chaise à 45° entrée de zone restrictive avec un plot jaune à droite et un plot rouge à gauche. Lancer le ballon sur le côté de la chaise et enchaîner réception avec attaque du talon du pied intérieur (attaque pied gauche/plot jaune ; pied droit/plot rouge)

ATELIER TIR EN COURSE N°1	EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES POUSSINS
<p style="text-align: center;">DEROULEMENT</p> <p>1 ballon par 2 joueurs 6 plots (cônes) par panier 5 min d'exercice technique pure 3 min jeu</p> <p>1 joueur tiens le ballon au dessus du plot, le partenaire trotte pour attraper le ballon et shooter en course puis il récupère son ballon pour le présenter à son partenaire.</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÊTRE CAPABLE DE TIRER EN EQUILIBRE DANS LA CONTINUTE DE LA COURSE (tir en course avec capté du ballon) • ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON DANS LE PANIER • prise de ballon pour armer • double pas équilibré • lâché main extérieure sur la planche
 	<p style="text-align: center;">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer ses mains dans la course (main shooteuse extérieure avec doigts vers le plafond) • Capter la balle en lançant pied extérieur pour enchaîner 1-2-tir • Respect de l'équilibre/alignement • Montée du genou • Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche <p>A éviter : Tir à 2 mains Balancé du ballon vers l'intérieur avant le tir Jet fort sur la planche « Atterrir » loin du panier</p> <p style="text-align: center;">EVOLUTION CONSIGNES</p> <p>Le joueur qui a le ballon devient passeur en se positionnant derrière le panier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe au sol • Réception de face • Préparer ses mains pour l'enchaînement réception-1-2-tir. • Varier la position du passeur.
	<p style="text-align: center;">CRITERES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est déposé sur la planche • Le ballon est déposé dans l'arceau (de face)
<p>Intentions et repères à donner aux enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montée rapide du ballon à l'épaule • Grand pas-petit pas • Extension avec genou à hauteur de hanche • Piétiner pour catcher sur le bon appui • « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond 	<p style="text-align: center;">EVOLUTION JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tour de la terre :</u> <p><u>Déroulement :</u> 3 spots de tir 2 équipes de 2 joueurs par panier. Je tire, je récupère mon ballon pour le présenter à mon partenaire qui enchaîne un tir après avoir fait le tour du plot. But : Marquer X paniers à chaque spot de tir (aller au spot de libre contrat du spot réussi)</p>

ATELIER TIR EN COURSE N°2	EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES POUSSINS
<p style="text-align: center;">DEROULEMENT</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs 8 plots (cônes) par panier 5 min d'exercice technique pure 3 min jeu</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÊTRE CAPABLE DE TIRER EN EQUILIBRE DANS LA CONTINUITE DU DRIBBLE (tir en course après dribble) • ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON DANS LE PANIER • prise de ballon pour armer • double pas équilibré • lâché main extérieure sur la planche
<p style="text-align: center;">DEROULEMENT</p> <p>Le joueur fait le tour d'un plot en dribblant avec la main intérieure et un seul dribble après le plot en direction du panier pour enchaîner un tir en course. Il joue le rebond et passe ensuite le ballon à son partenaire. Le partenaire peut donner des repaires à corriger sur ce qu'il a vu.</p>	<p style="text-align: center;">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dernier dribble appuyé sur le pied intérieur (côté plot) • La main guide vient catcher le ballon par-dessous (doigts vers le sol) • Monter le ballon à l'oreille • Tir avec main extérieure • Respect de l'équilibre/alignement • Montée du genou • Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche
	<p>A éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tir à 2 mains Balancé du ballon vers l'intérieur avant le tir Jet fort sur la planche « Atterrir » loin du panier <p style="text-align: center;">CRITERES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est déposé sur la planche • Le ballon est déposé dans l'arceau (de face)
<p>Intentions et repères à donner aux enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montée rapide du ballon à l'épaule • Grand pas-petit pas • Extension avec genou à hauteur de hanche • Piétiner pour trouver le bon appui • « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond 	<p style="text-align: center;">EVOLUTION JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tour de la terre :</u> <u>Déroulement :</u> 4 spots de tir 2 équipes de 2 joueurs par panier. Je tire, je récupère mon ballon pour le passer à mon partenaire qui enchaîne un tir après avoir fait le tour du plot. <u>But :</u> Marquer X paniers à chaque spot de tir (aller au spot de libre quand le contrat du spot est réussi)

ATELIER TIR EN COURSE N°3	EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES POUSSINS
<p align="center">DEROULEMENT</p> <p>1 ballon par 2 joueurs 4 plots (cônes) par panier 5 min d'exercice technique pure 3 min jeu 1 joueur PB attaquant et un défenseur. L'attaquant part en dribble pour faire le tour de son plot et attaque le panier pour réaliser un tir en course ; le défenseur fait le tour de son plot et essaye de le gêner.</p>	<p align="center">OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÊTRE CAPABLE DE REALISER UN TIR EN COURSE A GRANDE VITESSE • ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON DANS LE PANIER • double pas équilibré (grand pas – petit pas) • lâché main extérieure sur la planche
	<p align="center">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regarder la cible pendant le dribble pour évaluer la distance de l'enchaînement du tir en course. • Piétiner pour trouver le dernier dribble sur l'appui opposé. • Grand pas pour ralentir puis petit pas pour saut vertical. • Montée du genou • Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche <p>A éviter : Tir à 2 mains Balancé du ballon vers l'intérieur avant le tir Jet fort sur la planche « Atterrir » loin du panier</p> <p align="center">EVOLUTION CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier le retard du défenseur.
<p>Intentions et repères à donner aux enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montée rapide du ballon à l'épaule • Grand pas-petit pas • Extension avec genou à hauteur de hanche • Piétiner pour catcher sur le bon appui • « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond 	<p align="center">CRITERES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est déposé sur la planche • Le ballon est déposé dans l'arceau (de face)
	<p align="center">EVOLUTION JEU</p> <p>PB et défenseur font le tour de leur plot pour aller jouer sur le même panier. Après le tir, duel pour récupérer le ballon Si PB a le rebond → tir à nouveau Si défenseur gagne ballon → tour des plots suivants pour 1c1 sur le même panier</p>

Echauffement par ateliers	ATELIERS POUR LES POUSSINS
<p>Echauffement par ateliers 2 ou 3 joueurs par atelier Matériel : Plots, cerceaux, ballons T5 et T3, fil de saut en hauteur et 2 poteaux de badminton</p>	<p>OBJECTIF : Dextérité et maniement du ballon</p>
	<p>PRINCIPES : Le but de cet échauffement est de rentabiliser le temps de travail. Il faut donc répéter cet échauffement sur plusieurs séances d'affilées. Le joueur connaîtra ainsi le déroulement et les exercices à réaliser. Les joueurs peuvent d'eux-mêmes mettre en place les ateliers au bout de la 2nde séance. Les temps pour chaque exercice doivent être de 2 min + 15 sec de rotations (total : 15 min d'échauffement).</p> <p>DEROULEMENT :</p> <p>BUT DU JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déséquilibrer l'adversaire dans le dribble. • Rester face à l'attaquant (pas reverse). • Marquer le panier en tir en course. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changement de direction (déplacement latéral en dribble). • Changement de main (ballon sous les genoux ; doigts vers le sol). • Changement de rythme. <p>EVOLUTION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stop-tir à la place du tir en course • Mise en place de point (2 points sur attaque réussie main faible ; 1 pour la main forte ; 2 pour le panier ; possibilité de points pour la défense)

Situation de jeu 1/2 terrain	2c1 et 3c1 pour poussins
<p>Jeu sur ½ terrain (possibilité de faire terrain par niveau de jeu) 2 ou 4 équipes Matériel : Plots, chasubles</p>	<p>OBJECTIF : Travail de fixation et de finition</p>
	<p>PRINCIPES : Développer chez le joueur la notion de prise d'information, d'agressivité.</p> <p>DEROULEMENT : 2c1 sur 1/2 terrain. Tout les joueurs font le tour de leur plot.</p> <p>BUT DU JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marquer un panier rapidement <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Utilisation de largeur</u> • Agressivité vers le cercle • Prise d'information Le def monte vers le PB → passe Le def immobile → attaque Le def recule → attaque • Ouverture des angles de passe du NPB
	<p>EVOLUTION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3c1 si difficulté trop importante (voir schéma) • 1 seule passe autorisée (ma passe est decisive) • Marquer en moins de X secondes (3, 4, ou 5sec) • Le coach passe le ballon à un des attaquants quand il a franchis son plot ; le joueur réceptionne à 2 mains et prend les informations pour faire le meilleur choix.

Situation de jeu tout terrain	3c1 et 3c2 pour poussins
<p>Jeu sur tout terrain 2 équipes Matériel : Plots, chasubles</p>	<p>OBJECTIF : Travail de transition défense-attaque Utilisation de la largeur du terrain Jeu vers l'avant</p>
<p>(1) (2)</p>	<p>PRINCIPES : Proposer aux joueurs des espaces de jeu à utiliser pour amener le ballon rapidement vers la cible Jouer le surnombre offensif</p>
<p>(3) (4)</p>	<p>DEROULEMENT : 3c1 : 1 joueur PB donne le signal de départ sur son 1^{er} dribble pour aller faire son double pas. Les 3 défenseurs peuvent entrer en jeu pour gêner le PB, Prendre le rebond ou faire la remise en jeu. Les 3 joueurs doivent s'organiser pour faire la sortie de balle et jouer le surnombre. Si le défenseur gagne le ballon dans la zone avant, il joue pour lui si il le gagne dans la zone arrière la situation est terminée et les joueurs reviennent sur le côté du terrain pour aller dans leur nouvelle colonne.</p>
<p>(5) (6)</p>	<p>BUT DU JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les couloirs de jeu. • Trouver un tir facile 1c0.
	<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone grise (terrain de volley) interdite aux joueurs sans ballon (2) • Rapidité dans la transition def-att (remise en jeu, rebond passe, et utilisation des 2 couloirs). (2) • Exploiter le surnombre. (3) • Se démarquer dans son couloir en fonction de la position du défenseur. (5) et (6) <p>EVOLUTION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3c2 (4) : une fois que les joueurs arrivent à faire rapidement la transition def-att à 3c1 et utiliser les couloirs, possibilité d'ajouter 1def et ainsi travailler sur le démarquage dans son couloir. • Si équipe hétérogène, possibilité de faire du 3c1 d'un côté et 3c2 de l'autre.

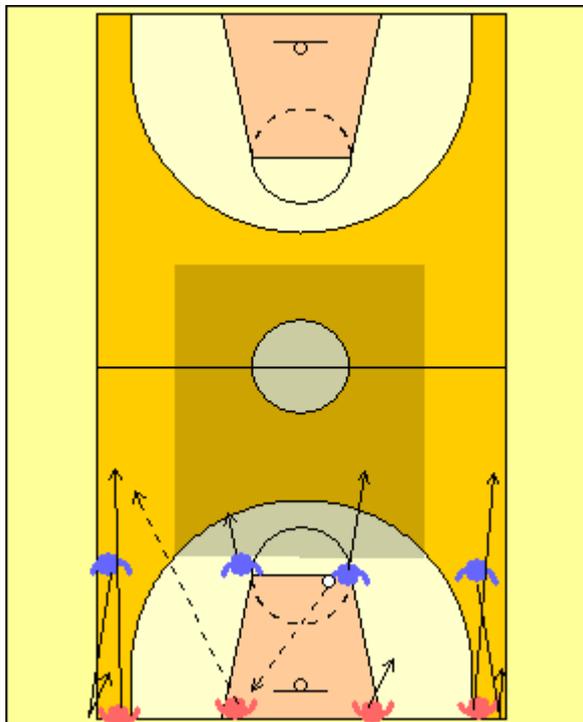
Situation de jeu tout terrain

4c2 +2 pour poussins

Jeu sur tout terrain
2 équipes
Matériel :
chasubles

OBJECTIF :

Travail de transition défense-attaque
Utilisation de la largeur du terrain
Jeu vers l'avant



PRINCIPES :

Proposer aux joueurs des espaces de jeu à utiliser pour amener le ballon rapidement vers la cible
Jouer le surnombre offensif

DEROULEMENT :

4c2+2

1 joueur PB passe la balle à un des des 4 attaquants ce qui donne le signal de départ ; Les deux défenseurs des côtés vont toucher la ligne de fond avant de défendre. La situation se joue sur un aller retour, puis les joueurs se remettent en position.

BUT DU JEU :

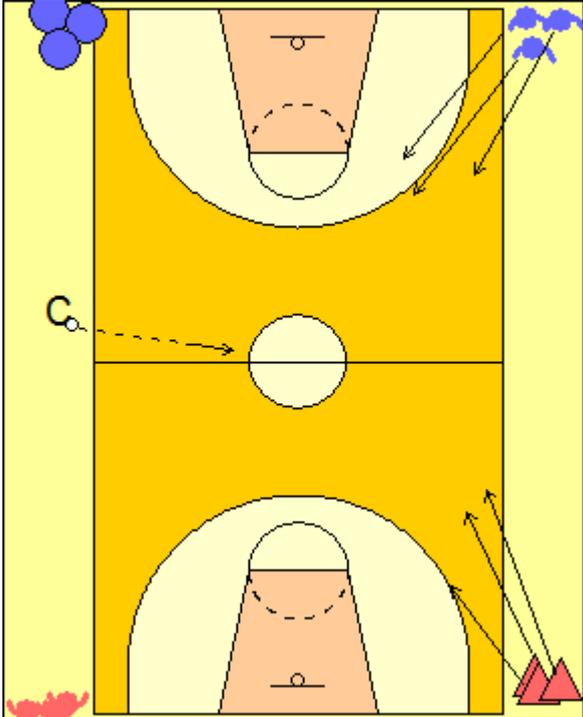
- Jouer vite vers l'avant pour exploiter le surnombre
- Trouver un tir facile 1c0.

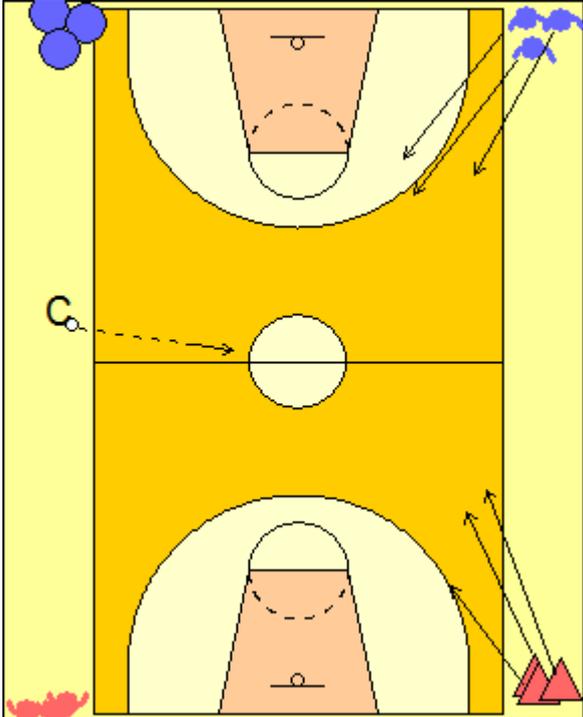
CONSIGNES :

- Zone grise (terrain de volley) interdite aux joueurs sans ballon ; utiliser la largeur du terrain.
- Regarder sur réception pour faire le meilleur choix de passe ou d'attaque en dribble.
- Exploiter le surnombre.

Questionnement :

- qui est devant ?
- Qui est disponible ?
- Est-ce que je suis à distance de passe ?

Situation de jeu tout terrain	3c3 ou 4c4 pour Mini pousses et poussins
<p>Jeu sur tout terrain 4 équipes Matériel : chasubles</p>	<p>OBJECTIF : Jeu sur tout terrain avec nombre important de joueurs</p>
	<p>DEROULEMENT : 3c3 Chaque équipe est dans son corner. Les joueurs attendent le signal pour entrer en jeu. Le coach ballon en main appelle deux équipes par leur couleur et lance le ballon au milieu du terrain. L'équipe en possession du ballon attaque et l'autre défend. L'action dure au maximum 1 minute. Chaque équipe revient dans son corner pour que le coach appelle 2 équipes.</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obligation d'attraper le ballon à 2 mains sur la passe du coach. • Les non porteur doivent donner des solutions en avant du ballon. • Obligation de jeu vers l'avant. • Donner les consignes suivant les thèmes abordés dans la séance. <p>Questionnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • qui est devant ? • Qui est disponible ? • Est-ce que je suis à distance de passe ? • Est-ce que je suis dans mon couloir ?

Situation de jeu tout terrain	3c3 ou 4c4 pour Mini pousses et poussins
<p>Jeu sur tout terrain 4 équipes Matériel : chasubles</p>	<p>OBJECTIF : Jeu sur tout terrain avec nombre important de joueurs</p>
	<p>DEROULEMENT : 3c3 Chaque équipe est dans son corner. Les joueurs attendent le signal pour entrer en jeu. Le coach ballon en main appelle deux équipes par leur couleur et lance le ballon au milieu du terrain. L'équipe en possession du ballon attaque et l'autre défend. L'action dure au maximum 1 minute. Chaque équipe revient dans son corner pour que le coach appelle 2 équipes.</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obligation d'attraper le ballon à 2 mains sur la passe du coach. • Les non porteur doivent donner des solutions en avant du ballon. • Obligation de jeu vers l'avant. • Donner les consignes suivant les thèmes abordés dans la séance. <p>Questionnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • qui est devant ? • Qui est disponible ? • Est-ce que je suis à distance de passe ? • Est-ce que je suis dans mon couloir ?