

PLATEAUX U7 DEBUTANTS

1^{er} PLATEAU U7.

1) Loups, renards

Développer la course et le dribble dans la course, les changements de direction

Espace : $\frac{1}{2}$ terrain sur la largeur, Matériel : chasubles ou tissus découpés 1/joueur,

1 ballon/joueur

Les renards traversent la prairie en dribblant. Le loup, sans ballon, doit attraper les queues des renards qui traversent. Un renard perdant sa queue s'ajoute au groupe des loups.

Evolution : 1^{ère} traversée sans ballon, 2^{ème} traversée avec ballon,

Loup sans ballon, loup avec ballon quand le nombre de loups et de renards est proche.

2) La tire-lire

Développer le tir à l'arrêt

Espace : $\frac{1}{2}$ terrain Matériel : 1 ballon/joueur, 1 panier pour 3 ou 4 joueurs,

Des plots (= des points), 1 cerceau par joueur (facultatif)

Des « tireurs » sont postés autour d'un panier à une distance de tir marquée par des plots ou une ligne au sol. Ils ont chacun une tire-lire (un cerceau) qu'ils doivent garnir : un tir réussi = une pièce (un plot).

Quand la réserve de pièces est épuisée, chacun compte ses pièces.

On peut jouer aussi par équipe : 1 équipe/panier, les joueurs rassemblent leurs plots, la 1^{ère} équipe qui remporte le stock de 20 plots gagne.

N.B Les tireurs vont chercher et ramener chaque pièce en dribblant.

Evolution : éloigner peu à peu les tireurs du panier.

3) Relais stop-tir N°1

Développer le dribble + stop-tir

Espace : couloirs environ 3m x 10m, Matériel : 1 panier par équipe, 1 ballon/joueur

Plusieurs équipes de 3 ou 4 joueurs, chacune en colonne, à quelques mètres du panier. Le 1^{er} joueur dribble vers le panier, tire en stop-tir avant une limite tracée devant le panier. Le ballon récupéré il regagne sa colonne par le côté. Le joueur suivant a démarré lors du tir du joueur précédent.

Evolution : course droite, course en slalom plots alignés, plots décalés, éloigner la limite de tir.

4) 1^{er} AU PANIER N°1

Développer l'évolution en passes vers le panier, sans opposition, notion d'attaquant

Espace : $\frac{1}{2}$ terrain, Matériel : 1 panier ou 2 cerceaux, 2 ballons

2 équipes de 3 joueurs sont assises, dos au panier, de part et d'autre de la personne qui a leur ballon. Celle-ci jette les 2 ballons dans 2 directions différentes.

Au signal, les joueurs courent à leur ballon et doivent le ramener en passes (dribble interdit) à la personne ou dans un cerceau au pied du panier. La 1^{er} équipe arrivée gagne.

Evolution : au retour au lieu de poser le ballon dans un cerceau, marquer un panier.

5) LE MIROIR

Développer la dextérité avec le ballon

Espace : $\frac{1}{2}$ terrain, Matériel : 1 ballon/joueur

Les joueurs sont en grand cercle autour de l'éducateur qui a un ballon. Ils imitent l'éducateur : dribbles divers, lancer, rattraper, faire rouler, ...