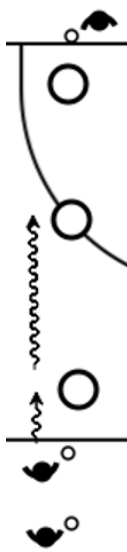


U7, U9 et U11	Mini-Atelier DRIBBLE POUSSÉ cerceaux
DEROULEMENT - Atelier d'exercice de 3 minutes Cycle de 6 séances minimum 2 à 4 joueurs MATERIEL - Ballon par joueurs 6 à 8 cerceaux ou pastilles collantes	OBJECTIFS Etre capable de : - POUSSER son ballon en dribble vers l'avant. - CONTROLLER le dribble poussé et ralentir en dribble
Fig 1 	CONSIGNES L'intérêt de cet exercice est de faire découvrir aux joueurs les manières de pousser son ballon dans le dribble et de ralentir en dribble. Le DRIBBLE POUSSE est le premier outil technique dribble à développer chez le jeune mini-basketteur. <u>But du jeu :</u> jeu en Relais Les joueurs sont positionnés derrière une ligne et face à 3 cerceaux ou pastilles. Chacun à leur tour, les joueurs doivent pousser leur ballon en dribble entre chaque cerceau et faire 2 dribbles dans chaque cerceau (ou sur chaque pastille) à l'aller puis au retour. CONSIGNES de DEROULEMENT : (fig1) Dans un premier temps l'encadrant propose aux joueurs de découvrir le parcours (à vitesse réduite) pour bien appréhender le parcours et respecter les consignes de déroulement : - Respecter la consigne 2 DRIBBLES dans chaque cerceau. - Rester à l'extérieur des cerceaux afin d'éviter de glisser dessus. - Se déplacer dans un couloir à côté des cerceaux.
Lorsqu'il y a un groupe impair (fig2), mettre un joueur à l'opposé du parcours, et les joueurs font l'aller simple en relais à 3.  Fig 2	CONSIGNES TECHNIQUES : Une fois que les consignes de déroulement sont respectées, l'entraîneur propose des repères observables : - DRIBBLE POUSSE : main derrière le ballon, doigts vers le plafond - RALENTIR le DRIBBLE : main devant le ballon, doigts vers le sol - DRIBBLE sur PLACE : main sur le ballon, doigts vers l'extérieur. Évolutions pédagogiques à mettre en place au fur et à mesure de la progression des groupes sur le cycle : - Règle de la reprise de dribble : le joueur dribble avec une seule main sur le ballon. - Dribble uniquement avec la main faible. - Limiter le nombre de dribbles entre chaque cerceau (4, puis 3, puis 2) - Possibilité de courses - Etc...

U7, U9 et U11	Mini-Atelier DRIBBLE : Jacques à dit... (Niveau débutant à confirmé)
DEROULEMENT • Atelier d'exercice de 2 à 3 minutes • 1, 2 ou 3 joueurs MATERIEL • 1 Ballon par joueur • 6 à 10 chaises	OBJECTIFS Être capable de : • POUSSER - RALENTIR son ballon dans le dribble. • PROGRESSER MAIN FAIBLE • DECENTRER le Regard
	CONSIGNES Jeu ludique pour développer la dextérité en dribble (pousser- ralentir) But du jeu : S'asseoir sur une nouvelle chaise en progressant en dribble le plus vite possible. Déroulement du jeu : Les joueurs dribblent, assis sur leur chaise de départ. Au signal, ils changent de chaise (suivant la consigne) en progressant en dribble. Exemple de consignes : • Jacques à dit « avance de 2 chaises », Jacques à dit « recule de 1 chaise », etc... • Ou : plus 1 chaise , moins 3 chaises, etc... Les consignes peuvent être par un encadrant ou par un des joueurs en rotation ce qui permet un temps de repos.
Évolutions :	Consignes par étapes : 1. Dribble sans arrêt : debout et assis 2. Dribble sans reprise de dribble 3. Dribble toujours du côté gauche des chaises (main gauche vers les chaises devant, main droite pour celles vers l'arrière, main gauche quand on est assis) 4. Changement de chaises le plus vite possible et attribution de points. REPERES TECHNIQUES : Une fois que les consignes de déroulement sont respectées, l'encadrant propose des repères observables : • DRIBBLE POUSSE : main derrière le ballon, doigts vers le plafond • RALENTIR le DRIBBLE : main devant le ballon, doigts vers le sol • DRIBBLE sur Place : main au-dessus du ballon, doigts vers l'extérieur. • Position fléchie pour gain de vitesse et changements de rythmes

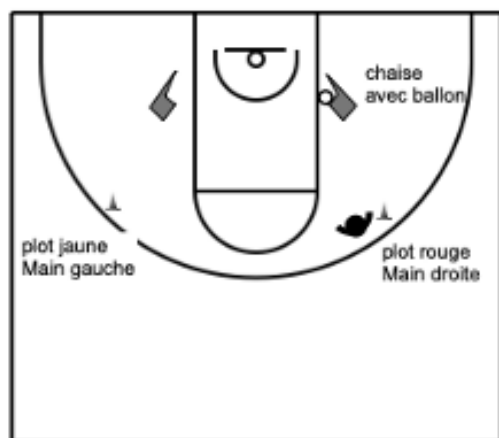
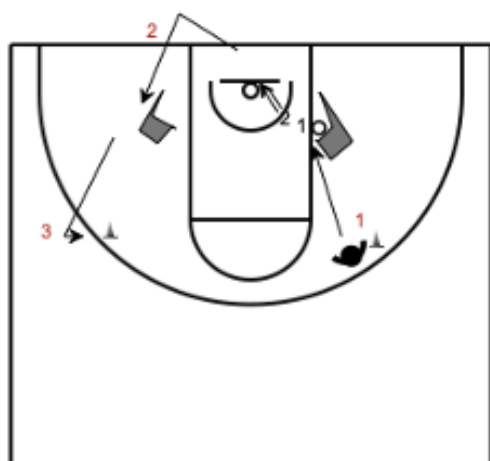
MINI-ATELIER TIR EN COURSE N°1

DEROULEMENT

1 ballon par joueur**2 plots par panier – 2 chaises****2 min d'exercice technique pure****1 min jeu**

1 joueur pose son ballon sur la chaise.

Puis départ en trotinant ou marchant (suivant le niveau) à partir du plot pour enchaîner : attraper le ballon 1-2-Tir.

**Intentions et repères à donner aux enfants :**

- Piétiner pour "attraper" sur le bon appui
- Montée rapide du ballon à l'épaule (j'écoute dans le coquillage).
- Grand pas-petit pas
- Extension avec genou à hauteur de hanche.
- « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond

I. EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES U9 et U11**OBJECTIFS**

Être Capable d'enchaîner Attraper-1-2-Tir

- **Prise de balle pour armer**
- **Prise d'appuis**
- **Équilibre dans le double pas et l'extension pour déposer le ballon sur la planche avec la main extérieure**

CONSIGNES

- **Étape 1 :**
Comprendre le déroulement, les rotations de l'exercice.
- **Étape 2 :**
Trotter puis enchaîner : attraper - 1-2 - Tir
- **Étape 3 :**
Possibilité d'utiliser un code couleur plot rouge à droite et plot jaune à gauche.
Préparer ses mains pour attraper le ballon :
A droite : Main droite (ou rouge, ou coté chaise, ou extérieure) vient se poser sur le ballon et l'autre sur le côté avec les doigts vers le sol) puis 1-2-Tir
A gauche : Main gauche...
- **Étape 4 :**
Poser l'appui opposé à la chaise (ou loin de la chaise) au sol en même temps que l'on attrape le ballon puis 1-2-Tir
- **Étape 5 :**
Enchaîner avec bonne main et bon appui des 2 côtés.
- **Étape 6 :**
Tir en équilibre avec montée verticale et dépose du ballon sur la planche
Montée du genou - Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche

EVOLUTION CONSIGNES

Un passeur remplace la chaise

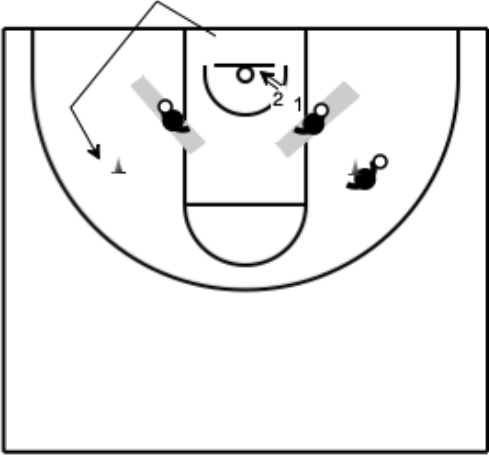
- Passe au sol
- Varier la position du passeur
Passeur sous le panier - Réception de face
Passeur sur la ligne de fond – réception latérale extérieure
Passeur dans l'axe – réception latérale intérieure
- Préparer ses mains pour l'enchaînement réception-1-2-tir.
- Transférer le ballon à l'épaule pour protection

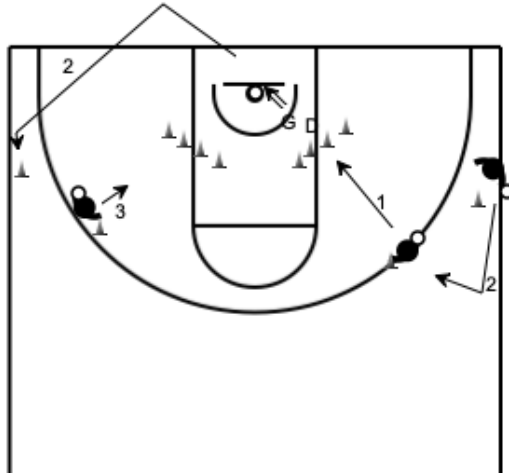
CRITERES DE REUSSITE

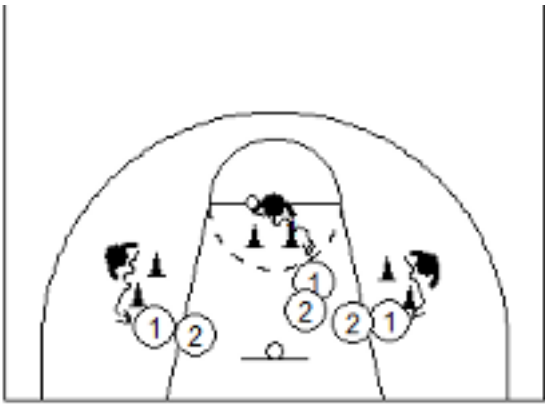
- Le ballon est déposé sur la planche (milieu du trait vertical)

EVOLUTION JEU

Marquer X paniers d'affilés à chaque spot de tir (aller au spot de libre contrat du spot réussi)

MINI-ATELIER TIR EN COURSE N°2	II. EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES U9 et U11
DEROULEMENT 1 ballon par joueur 1 ou 2 bancs 2 min d'exercice technique pure / 1 min jeu Le joueur debout sur le banc, descend du banc pour enchaîner : double pas-tir (sans dribble) Possibilité de descendre le panier à 2m pour insister sur « DÉPOSÉ le ballon ».	OBJECTIFS • ÊTRE CAPABLE DE TIRER EN EQUILIBRE sur TIR en COURSE • ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON DANS LE PANIER • préparation du ballon à l'oreille pour armer • double pas équilibré et gainé • lâché main extérieure sur la planche
	CONSIGNES Étape 1 : Comprendre le déroulement, les rotations, la sécurité Étape 2 : 1- Préparation avec ballon à l'oreille sur main extérieure. 2- Descente du banc avec pied extérieur : Enchaînement 1-2 tir avec main extérieure. 3- Déposer le ballon sur le milieu du trait blanc vertical de la planche. Étape 3 : Respect de l'équilibre/alignement Montée du genou Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche A éviter : - Tir à 2 mains - Balancé du ballon vers l'intérieur avant le tir - Jet fort sur la planche « Atterrir » loin du panier mais plutôt être capable de prendre le rebond avant que le ballon tombe par terre et enchaîner tir après rebond offensif CRITERES DE REUSSITE Le ballon est déposé sur la planche (milieu du trait vertical)
Intentions et repères à donner aux enfants : • Garder ballon à l'épaule (j'écoute dans le coquillage). • Extension avec genou à hauteur de hanche. • « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond • Étape1 : push-up / Étape 2 : lay-up	EVOLUTION JEU Défi individuel ou collectif : Enchaîner le plus de tirs déposés sur le trait d'affilés

MINI-ATELIER TIR EN COURSE N°3	III. EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES U9 et U11
DEROULEMENT 1 ballon par joueur 5 coupelles rouges, 5 coupelles jaunes 2 min d'exercice technique pure / 1 min jeu Le joueur part en pas de fourmis pour enchaîner son tir en course (1) puis passe de l'autre côté pour se positionner au plot d'attente (2) si plus de 2 joueurs sur l'atelier. On alterne tir à droite puis à gauche. Possibilité de descendre le panier à 2m pour insister sur « DÉPOSÉ le ballon sur le trait blanc ».	OBJECTIFS • ÊTRE CAPABLE D'ENCHAINER COURSE – APPUIS EXT – APPUIS INT – TIR AVEC MAIN EXT. • ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON SUR LA PLANCHE MAIN EXTERIEURE • préparation du ballon à l'oreille pour armer • double pas équilibré • lâché main extérieure sur la planche
	CONSIGNES Étape 1 : Comprendre le déroulement, les rotations, la sécurité Étape 2 : 4- Préparation avec ballon à l'oreille sur main extérieure. 5- Course avec multiplication de petits pas (pas de fourmis) en gardant ballon à l'oreille. 6- Jeter l'appuis extérieur par-dessus les plots pour enchaîner 1 – 2 – Tir avec main extérieure (appuis ext - appui int) 7- Déposer le ballon sur le milieu du trait blanc vertical de la planche avec la main extérieure. Étape 3 : Ajouter le dribble main extérieure en gardant les pas de fourmis. Repère : réaliser son <u>dernier dribble sur l'appuis intérieur</u> puis enchaîner 1 – 2 - tir CRITERES DE REUSSITE Le ballon est déposé sur la planche (milieu du trait vertical)
Intentions et repères à donner aux enfants : • Garder ballon à l'épaule (j'écoute dans le coquillage). • Extension avec genou à hauteur de hanche. • « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond si panier loupé • Étape 1: push-up / Étape 2: lay-up	EVOLUTION JEU Défi individuel ou collectif : Enchaîner le plus de tirs déposés sur le trait <u>d'affilés</u>

MINI-ATELIER TIR EN COURSE N°4	IV. EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR U9- U11
DEROULEMENT 1 ballon par joueur 3 plots rouges et 3 plots jaunes par panier 2 min d'exercice technique pure 1 min jeu	OBJECTIFS • ÊTRE CAPABLE d'enchaîner départ en dribble-tir en course • prise de ballon pour armer • double pas équilibré • lâché main extérieure sur la planche
DEROULEMENT 1 ballon par joueur, chaque joueur est face à 2 plots (1 plot rouge à sa gauche et 1 plot jaune à sa droite). Les plots matérialisent les appuis du défenseur. Jaune : pied gauche Rouge : pied droit 2 ou 3 spots de tir en course / panier Le joueur doit réaliser un départ en dribble enchaîné avec un tir en course. Pour cela il n'a droit qu'à <u>un seul dribble</u> avec un départ croisé. • Départ à droite avec pied gauche (plot jaune) et ballon touchant le sol en même temps que l'appui, enchaîné du double pas (1-2-tir) • Départ à gauche avec pied droit (plot rouge) • Dribbler avec main opposée au défenseur ATTENTION : 1 joueur à la fois, les joueurs doivent partir en décalé pour ne pas se percuter.	CONSIGNES • Position de triple menace avant le départ (fléchié ; appuis largeur des épaules ; ballon dans la poche) et passer le ballon sous les genoux pour attaque à l'opposé du ballon • Départ Pied-Ballon au sol en même temps • 1 seul dribble-1-2-tir • Dribbler avec la main opposée au défenseur 
Intentions et repères à donner aux enfants : • Montée rapide du ballon à l'épaule • Grand pas-petit pas • Extension avec genou à hauteur de hanche « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond	CRITERES DE REUSSITE • Ballon et pied touche le sol en même temps sur le départ • Le ballon est déposé sur la planche • Le ballon est déposé dans l'arceau (tir de face) EVOLUTION (pour U11) 1. Départ dos au cercle entre les plots avec lancer du ballon rétroactif devant le joueur pour enchaîner réception face au cercle en arrêt simultané puis départ en dribble 2. Réaliser deux départs main faible pour un départ main forte. 3. Contrats de réussite (exple : réaliser 2 tirs main forte et main faible d'affilés puis changer de spot)

Atelier tir n°2

Matériel nécessaire :
1 ballon par joueurs
2/3 coupelles

EXERCICE DE TIR POUR LES 8-9-10-11 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 guide.

DEROULEMENT

- 1 ballon par joueur. (Taille 4 conseillé pour les débitants)
- Se situer au premier plot 1 à 2 mètre du panier
- Poser le Ballon sur le genou shooteur
- Poser sa main shooteuse sur le ballon, doigts vers le sol, la paume de la main guide sur le côté.
- Faire rouler le ballon pour **casser le poigner**
- **Passer 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 « girafe ».
- Trajectoire haute.

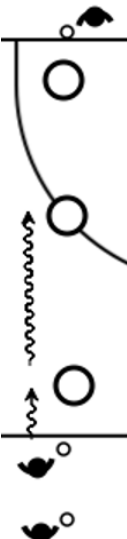
CRITERES DE REUSSITE

- Panier réussi en « switch » sans toucher l'arceau.
- TOC TOC : bras tendu en direction du panier (tempe)
- Regarder son bras après le tir pour voir s'il respecte la « girafe »
- Fouetté du poignet : doigts dans le pot de Nutella
- Equilibre : je reviens dans mes chaussures (pas de saut)

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.
- Utiliser une chaise proche du panier. Le joueur démarre assis au bord de la chaise ou du banc et effectue la même mécanique que précédemment. Cet exercice permet de favoriser la continuité du geste et de la poussée.
- Travailler la précision : utiliser la tranche de la planche. Critère de réussite : le ballon revient dans la main shooteuse.
- Proposer des contrats avec un nombre de paniers d'affilés.



U7, U9 et U11	Mini-Atelier DRIBBLE POUSSÉ cerceaux
DEROULEMENT - Atelier d'exercice de 3 minutes Cycle de 6 séances minimum 2 à 4 joueurs MATERIEL - Ballon par joueurs 6 à 8 cerceaux ou pastilles collantes	OBJECTIFS Être capable de : - POUSSER son ballon en dribble vers l'avant. - CONTROLLER le dribble poussé et ralentir en dribble
Fig 1  Lorsqu'il y a un groupe impair (fig2), mettre un joueur à l'opposé du parcours, et les joueurs font l'aller simple en relais à 3. 	CONSIGNES L'intérêt de cet exercice est de faire découvrir aux joueurs les manières de pousser son ballon dans le dribble et de ralentir en dribble. Le DRIBBLE POUSSE est le premier outil technique dribble à développer chez le jeune mini-basketteur. <u>But du jeu : jeu en Relais</u> Les joueurs sont positionnés derrière une ligne et face à 3 cerceaux ou pastilles. Chacun à leur tour, les joueurs doivent pousser leur ballon en dribble entre chaque cerceau et faire 2 dribbles dans chaque cerceau (ou sur chaque pastille) à l'aller puis au retour. CONSIGNES de DEROULEMENT : (fig1) Dans un premier temps l'encadrant propose aux joueurs de découvrir le parcours (à vitesse réduite) pour bien appréhender le parcours et respecter les consignes de déroulement : 1) Respecter la consigne 2 DRIBBLES dans chaque cerceau. 2) Rester à l'extérieur des cerceaux afin d'éviter de glisser dessus. 3) Se déplacer dans un couloir à côté des cerceaux. CONSIGNES TECHNIQUES : Une fois que les consignes de déroulement sont respectées, l'entraîneur propose des repères observables : • DRIBBLE POUSSE : main derrière le ballon, doigts vers le plafond • RALENTIR le DRIBBLE : main devant le ballon, doigts vers le sol • DRIBBLE sur PLACE : main sur le ballon, doigts vers l'extérieur. Évolutions pédagogiques à mettre en place au fur et à mesure de la progression des groupes sur le cycle : 1. Règle de la reprise de dribble : le joueur dribble avec une seule main sur le ballon. 2. Dribble uniquement avec la main faible. 3. Limiter le nombre de dribbles entre chaque cerceau (4, puis 3, puis 2) 4. Possibilité de courses