Plateaux Babys

2ème série de PLATEAUX U7

1) 1,2,3 basket !

Développer la course en dribble , l'arrêt simultané, l'équilibre

Espace : ½ terrain sur la largeur, Matériel : 1 ballon/joueur

Pendant que l'éducateur crie 1, 2 ,3 (en faisant 3 dribbles) dos aux joueurs, ceux-ci avancent en dribble et doivent s'arrêter en équilibre, sans marcher, sans perdre le ballon, avant que l'éducateur ne se retourne. Dans le cas contraire, le joueur retourne à la ligne de départ. Les joueurs arrivés font comme l'éducateur.

Evolution : Commencer par une série sans ballon. Dribbler main faible. Après chaque arrêt, dribbler de l'autre main.

2) Le shoot-relais

Développer le tir à l'arrêt, l'enchaînement réception de balle+tir, l'enchaînement tir+rebond

Espace : ½ terrain Matériel : 1 ballon/2 joueurs, 1 panier pour 4 joueurs,

2 équipes de 2 joueurs chacune sont en place devant un panier. Au signal le porteur de balle de chaque équipe tire, va au rebond et passe à son partenaire déjà en place pour tirer. Les 2 joueurs se relaient ainsi au tir en variant l'emplacement du tir. On fixe un nombre de tirs réussis ou un temps de shoot (3 ou 4mn).

Evolution : varier la distance de shoot.

3) Relais stop-tir N°2

Développer le dribble avec changement de direction+stop-tir, l'attention, le temps de réaction

Espace : couloirs environ (3m x 10m, Marériel : 1 panier pour 2 équipes, 1 cerceau de chaque côté du panier, 1 ballon/équipe

2 équipes de 3 ou 4 joueurs, chacune en colonne, à quelques mètres face au panier. Le 1er joueur court chercher le ballon dans le cerceau de son équipe. Il rejoint en dribble le début de la ligne de plots et slalome vers le panier placé derrière une ligne à ne pas dépasser. Il doit marquer (3 tirs maximum) puis poser la balle dans le cerceau. Dès que le ballon est posé, le joueur suivant démarre, ainsi de suite… La 1ère équipe à 20 paniers gagne.

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

Equipe A OOOO O cerceau

o o o o **P** panier

Equipe B OOOO plots O

4) 1er au panier N°2

Développer l'évolution en passes vers le panier, avec une opposition : notion de défenseur

2 équipes de 3 joueurs sont assises, dos au panier, de part et d'autre de l'éducateur qui a leur ballon. Un 4ème joueur de chaque équipe (le défenseur) se mêle aux 3 attaquants de l'autre équipe. L'éducateur jette les 2 ballons dans 2 directions différentes.

Au signal, les joueurs d'une équipe (et le défenseur, avec un petit retard) courent au ballon et doivent le ramener en passes (dribble interdit) à l'éducateur ou dans un cerceau au pied du panier. Si le défenseur intercepte la balle il la renvoie au loin. Faire tourner pour le rôle du défenseur.

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

Mettre 5 joueurs par équipe, 3 attaquants d'un côté, 2 défenseurs de l'autre.

5) Le miroir

Développer la dextérité avec le ballon

Espace : ½ terrain, Marériel : 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, …