

ECHAUFFEMENT (CORDE Á SAUTER)

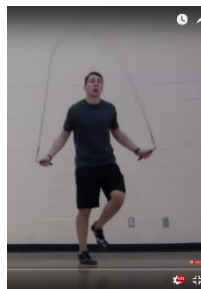
<https://youtu.be/jSoZ9f17lMA>

DÉROULEMENT :

- 4 minutes
- 1 corde à sauter par joueur

OBJECTIFS :

- Renforcement muscles des pieds
- Recherche d'équilibre
- Coordination membres inf/sup



CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA

SITUATION : Les enfants doivent effectuer des sauts de corde. Ils réaliseront pendant 4min les mouvements suivants :

- Pied droit ➤ x 10
- Pied gauche ➤ x 10
- Simultané ➤ x10
- Lorsque tout est terminé, les enfants recommencent jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

PRECONISATIONS EDUCATEURS

- Rester sur place
- Proposer des courses
- Varier les mouvements (balboa, saut latéral, avant/arrière)

REPERES TECHNIQUES

- Aligner le cou, la tête et la colonne vertébrale
- Maintenir le ventre rentré (légère contraction des abdominaux)
- Les épaules sont basses
- Les coudes sont proches du corps et les avant-bras presque à 90° par rapport aux bras
- Dans la continuité de cette posture, les mains sont légèrement en avant du bassin
- Toujours maintenir une légère souplesse au niveau des genoux (sauf cas exceptionnels)
- Sauter sur la pointe des pieds

ECHAUFFEMENT (MOTRICITÉ ECHELLE DE RYTHME)

<https://youtu.be/jSoZ9f17IMA>

DÉROULEMENT :

- 4 minutes
- 2 à 3 échelles de rythme
- 1 joueur par échelle de rythme

OBJECTIFS :

- Renforcement muscles des pieds
- Fréquence d'appuis
- Agilité/coordination



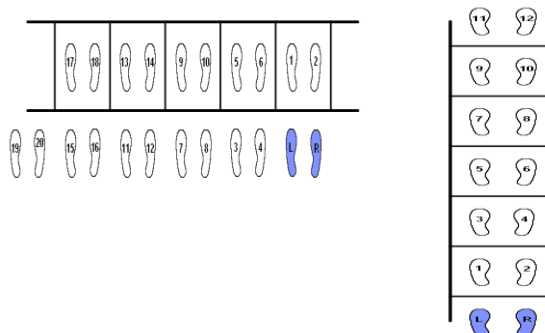
CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA SITUATION :

Les enfants doivent effectuer des combinaisons d'appuis. Ils réaliseront sur 4min les mouvements ci-dessous :

- Lateral hopscotch ➤ x4
- Piétinement de face ➤ x4
- Lateral front Hopscotch ➤ x4
- Quick hopscotch (cloche pied) ➤ x4

PRECONISATIONS EDUCATEURS

- Adapter les exercices selon votre public
- On se trompe, on continue jusqu'au bout de l'échelle.
- Varier les mouvements
- Augmenter la difficulté en faisant tourner un ballon autour de la taille.



Lateral Feet Drill



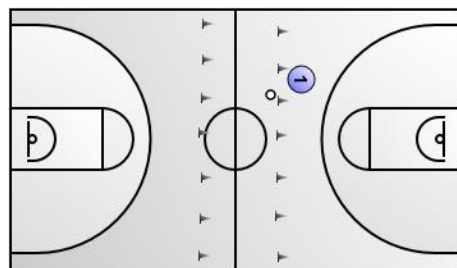
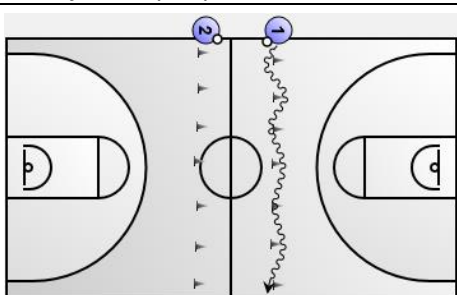
Quick Hopscotch

ECHAUFFEMENT (DEXTÉRIÉTÉ AVEC COURSE)

<https://youtu.be/jSoZ9f17IMA>

DÉROULEMENT :

- 4 minutes
- 1 ballon par joueur
- 5 à 8 plots par parcours (en fonction de l'espace exploitable)
- 1 joueur par parcours



- OBJECTIFS :** Être capable de manipuler le ballon dans un espace réduit dans sa course.
- Manipulation du ballon
 - Prise d'information
 - Travail d'appuis

CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA SITUATION : Les joueurs vont slalomer autour des plots tout en conservant le dribble du côté de la main utilisée. Ils réaliseront le parcours en respectant les consignes suivantes ci-dessous :

- Main droite ➤ X4
- Main gauche ➤ X4
- Dribble entre les jambes ➤ X4

REPERES TECHNIQUES

Posture à adopter :

- Passer le + près possible des plots
- Ligne d'épaule face au jeu
- Garder le dos droit
- Balle à hauteur de taille maximum

Parcours main droite/gauche :

- Dribble avec le bout des doigts + bras tendu lorsque la balle est éloignée
- Dribble avec 75% de la main (pas la paume) lorsque le ballon est rapproché.
- Positionner ses mains sur 4 pôles du ballons (oreilles, nez et crâne)

Dribble entre les jambes :

- Main sur l'oreille du ballon + poussée du ballon avec le bout des doigts.
- Fléchissement (fessier) pour améliorer l'écart entre les 2 appuis et faire passer le ballon entre les jambes.
- Préparer la main opposée pour réceptionner le ballon.

PRECONISATIONS EDUCATEURS

- Décrocher le regard du ballon (le PB doit annoncer le chiffre exacte face à un joueur en face qui montre ses doigts).
- Augmenter le niveau de difficulté en réduisant le nombre de dribbles entre les plots.
- Proposer d'autres gestes techniques (in and out, combo de dribble).

ECHAUFFEMENT (ATELIER DE TIR EN COURSE)

<https://youtu.be/jSoZ9f17IMA>

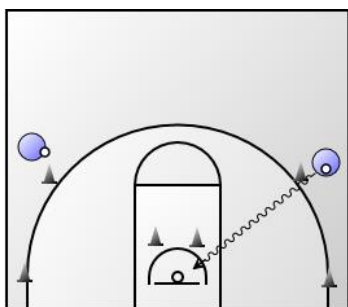
DÉROULEMENT :

- 4 minutes
- 1 ballon par joueur
- 3 à 4 joueurs maximum par panier à gérer en fonction du nombre de paniers dans le gymnase

OBJECTIFS : Être capable de réaliser un TEC

Objectifs intermédiaires :

- TEC main forte
- TEC main faible



CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA

SITUATION : Atelier TEC les joueurs vont réaliser dans cet ordre, les gestes suivants :

- X4 TEC (lay-up) main droite
- X4 Reverse tir main droite
- X4 Lay-back main droite
- X4 TEC (lay-up) main gauche
- X4 Reverse tir main gauche
- X4 Lay-back main gauche

REPERES TECHNIQUES

Posture de départ en dribble

- Appuis largeur des épaules
- Descendre les fesses
- Garder le dos droit

Dernier dribble

- Fort sur l'appui opposé à la main qui dribble.
- En dehors de la zone restrictive.
- Prise d'information pour trouver l'angle de tir (avec ou sans le panneau)

Protection + position des mains

- Protéger le ballon au niveau de l'oreille du côté de la main qui tire (push-up)
- Protéger le ballon au-dessus de la poche du côté de la main qui tire (lay-up)
- Push-up main qui tire sous le ballon
- Lay-up (main qui tire avec la paume de la main face au visage).

PRECONISATIONS EDUCATEURS

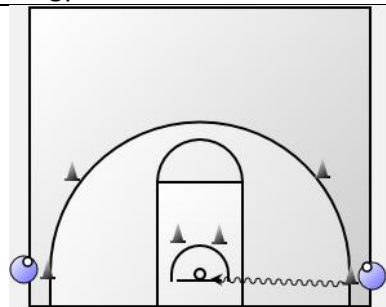
- Limiter le nombre de dribbles
- Varier les spots de départ (2^{ème} arrière, corner).
- Toucher le plot sur le départ en dribble pour obliger les joueurs à se baisser.
- Prendre le plot avec la main opposée sur le départ et le garder tout le long du trajet pour travailler sur des finitions à une main.

ECHAUFFEMENT (TIR EN COURSE : LAY-BACK)

<https://youtu.be/jSoZ9f17lMA>

DÉROULEMENT :

- 1 ballon par joueur
- 3 à 4 joueurs maximum par panier à gérer en fonction du nombre de panier dans le gymnase



Être capable de réaliser un tir en course en Lay-Back sur la main forte/faible.

REPERES TECHNIQUES

Dernier dribble

- Fort sur l'appui opposé à la main qui dribble + Prise d'information

Protection du ballon + position des mains

- Entre la poche et la poitrine

Appuis

- Le 1^{er} appui doit être orienté à 45° de la ligne des 3 pts et ou coin de la ligne de LF de façon à obtenir une rotation du bassin qui permettra de se retrouver dos au panier.

Finition

- Montée du ballon ➤ Main sous le ballon (paume de la main qui regarde le plafond).
- Montée du genou de la main qui tire
- Lâché du ballon (bras tendu)
- Paume de la main face à la planche.
- Bout des doigts face au plafond du gymnase

PRECONISATIONS EDUCATEURS

- Limiter le nombre de dribble
- Sensibiliser les joueur à retomber à l'intérieur de la zone restrictive puis zone de non-charge.
- Elevé le niveau d'exigence en proposant de travailler à une seule main, etc...
- Toucher le plot sur le départ en dribble pour obliger les joueurs à se baisser.