

Plan de Pratique - 2000/01/07

- 1) Accueil et Réchauffement** **5 min.**

- 2) Jeux actif sans ballons** **5 min.**
Tel que course à obstacles (Jeux A) ou course à relais (Jeux B)

- 3) Enseignement du Dribble** **10 min.**
 - Démonstration du dribble sur place
 - Tête haute, genoux légèrement fléchis
 - Dribbler près du corps et à la hauteur du genou ou plus bas
 - Dribbler avec le bout des doigts avec flexion du poignet
 - La main sans ballon protège la balle
 - Pratiquer dribble sur place (individuel)

 - Démonstration du dribble en mouvement
 - Tête haute, genoux légèrement fléchis
 - Dribble vers l'avant à la hauteur de la taille
 - Dribbler avec le bout des doigts avec flexion du poignet
 - La main sans ballon protège la balle
 - ****Expliquer le double dribble****
 - Pratiquer le dribble en mouvement sur la largeur du terrain (individuel)

- 4) Lancer** **5 min.**

Exercer le lancer. Peu importe le jeu ou l'exercice.

- 5) Exercise Passer/Lancer/Dribbler** **10 min**
 - Un groupe de joueur par panier. (utiliser autant de panier que possible mais # panier \leq # entraîneurs)
 - Les joueurs ont chacun un ballon et font la file derrière la ligne de lancer franc.
 - Le premier fait un passe à l'entraîneur situé en bas de la bouteille, se déplace près du panier, reçoit son ballon de l'entraîneur et fait un tir.
 - Il prend son rebond et dribble jusqu'à la file du panier suivant

- 6) Match** **25 min.**

Même format que les matchs du tournoi début saison excepté que le dribble est autorisé.
 - 4 vs 4
 - Défensive demi terrain
 - Pas de dribble
 - Laisser de l'espace à celui qui à le ballon (mais qui ne dribble pas)
 - On peut enlever la balle à celui qui dribble (attention pas de faute!)
 - Si trop de dribble, ajouter des règlements (ex. il faut faire au moins trois passes pour pouvoir faire un panier)

JEUX A : COURSE À RELAIS

- Matériel : Des juges (coachs)
Équipe : 4 éq. de 3 pers. ou 3 éq. de 4 pers.
Règles : On part toujours derrière la ligne; On donne la main au suivant.
Conséquences : Si on enfreint une des règles, un joueur de plus doit courir
Explication :
On court jusqu'à la ligne du fond par en arrière et on revient en courant par en avant.

JEUX B : COURSE À OBSTACLES

Matériel :

- 3 cerceaux
- 3-4 Chaises
- 7-8 cônes

Explications :

Installer les obstacles sur le terrain (figure ci-bas), éparpiller les joueurs également sur le parcours et sonner le départ! Variante: Exécuter le parcours à reculon.

