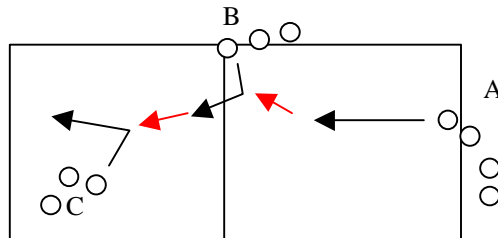


## Plan de Pratique - 2000/01/29

- 1) **Accueil et Réchauffement** **5 min.**
- 2) **Manipulation de la balle et dribble sur place** **3 min.**
  - Faire tourner la balle autour du cou, tronc, genoux, pieds
  - Dribbler à hauteurs différentes; avec main gauche, droite, alterner; tête haute
- 3) **Course/Changement Vitesse** **5 min.**

Tous le monde espacé sur la ligne de fond (sur deux lignes si nécessaire). On regarde l'entraîneur et se déplace comme lui: course avant lente, course avant rapide, course arrière, déplacement côté, arrêt. Utiliser les bras ou/et le sifflet pour indiquer les changement de direction/vitesse. Ne pas croiser les jambes durant les déplacements de côté.
- 4) **Dribble et Passes** **10 min.**
  - Diviser le groupe en trois. Un group à la ligne de fond sous le panier (A), un autre groupe sur la ligne de côté au centre du terrain(B) et l'autre groupe en haut de la bouteille à l'autre bout du terrain(C).
  - Un joueur A effectue quelque dribbles avec la balle, s'arrête et fait une pass au joueur B. Celui-ci reçoit la passe, dribble vers le centre du terrain et fait une passe au joueur C. Le joueur C s'approche du panier et effectue un tir. Le joueur A va se placer dans la file B, le joueur B va se placer dans la file C et le joueur C va se placer dans la file A avec le ballon.
  - Après quelques tours, les entraîneurs peuvent faire une défensive pour forcer les joueurs B et C à se démarquer.



- 5) **Passes et Démarcage** **5-7 min.**

Former des groupes de trois. Deux des joueurs se font des passes alors que le troisième essaye d'intercepter la passe. Change de joueur à la défensive après un certain temps.
- 6) **Lancer au Panier** **3-5 min.**
- 7) **Match** **25 min.**