

PRATIQUE

1) Réchauffement et Révision

5 min.

Étirements

Manipulation de la balle (avec dribble, sans toutefois expliquer comment dribbler nécessairement)

2) Défensive

10 min.

- Quand notre équipe n'a pas le ballon, on essaie d'enlever le ballon à l'autre équipe.
- Chaque joueur surveille un joueur, toujours le même
- Position défensive

Exercice 6-1 - Défensive miroir

Jeux 1 - Football (insister pour que tout le monde surveille un joueur)

3) Lancer

5 min.

Prendre un 5 min. pour pratiquer le lancer. Peu importe le jeu ou l'exercice.

4) Jeux de révision

10 min.

Jeux 2 - Coucher par terre

5) Match

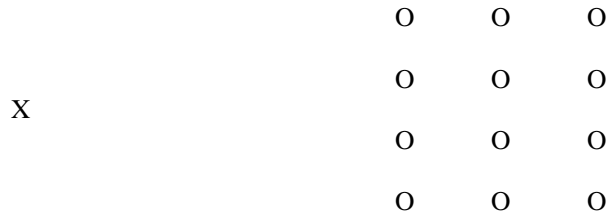
30 min.

Un peu plus long que d'habitude avec à peu près le même format que les matchs du tournoi:

- 4 vs 4
- Défensive demi terrain
- Pas de dribble
- Laisse de l'espace au porteur du ballon
- Pointage régulier

Exercice 6-1: Défensive miroir

- Matériel : Aucun
Équipe : Aucune
Explication : Les joueurs font le miroir de l'entraîneur. Celui-ci se déplace avec une position défensive ou autre.



Jeux 1: Football

- Matériel : Un ballon, dossard si nécessaire, deux cônes
Équipe : Séparer le groupe en deux
Explication :

Les cônes sont placés sous les paniers à chaque extrémité du terrain. Le but du jeu est de se faire des passes et d'amener le ballon derrière le cône. L'objectif de l'exercice est d'insister pour que les jeunes surveillent chacun un joueur défensif. Mettre l'accent plus sur la défensive que l'offensive. On peut ajouter un règlement: pas le droit de faire de passe en arrière de nous, toujours faire des passes vers notre but.

Jeux 2: Coucher par terre

- Matériel : Un ballon, dossards, cônes
Équipe : Séparer le groupe en deux équipes
Explication :

Les cônes sont placés comme sur le croquis. Les joueurs sont couchés par terre en avant de leur cône. Vous leur attribuez des numéros. Vous placez le ballon au centre du terrain. Quand tout le monde est placé vous dites 2, 3, 4, ou même 5 numéros pour les faire jouer 2 contre 2, 3 contre 3, etc.

Exemple: Vous appelez les numéros 2 et 5. Alors les joueurs 2 et 5 de chaque équipe vont chercher le ballon. L'équipe du joueur qui obtient le ballon est à l'offensive et l'autre équipe est à la défensive. Le jeu s'arrête après un tir au panier ou une interception.

