

PRATIQUE

1) Réchauffement et Révision

5 min.

Étirements

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

2) Passe rapide

10 min.

- Quand on a le ballon on doit passer rapidement avant que l'autre équipe marque les joueurs de notre équipe. Aussitôt qu'on voit quelqu'un de libre on lui passe. Faire une cible avec la main pour recevoir la passe. Ni être trop loin, ni être trop proche de celui qui a le ballon.
- Exercice 7.1- 7.2 - 7.3 Passe en mouvement (voir page suivante).
- Exercice 7.4 À l'attaque! (voir pratique précédente)

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 1- Coucher par terre ou Football (voir pratique 6)

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
- Insister pour que tout le monde surveille un joueur (révision de la défensive)

Exercice 7-1: Différents exercices pour pratiquer les passes rapides et en mouvement

Matériel : Ballons

Équipe : Aucune

Explication :

Fig. 7.1 Les joueurs se font des passes d'une extrémité à l'autre du terrain et quand il sont près du panier un des deux joueurs peut prendre un lancer.

Fig. 7.2 Disposer les joueurs tout au tour du terrain. Ces joueurs seront fixes. D'autres joueurs sont aux extrémités du terrain. Ces joueurs se déplaceront au tour du terrain en faisant des passes aux joueurs fixes. Après un certain temps les joueurs fixes deviennent mobiles et vice versa.

Fig. 7.3 Les joueurs forment trois lignes. Les joueurs au centre ont des ballons. Le joueurs du centre fait une passe à droite, on lui refait la passe, il fait ensuite une passe à gauche et on lui refait la passe, ainsi de suite jusqu'au panier. Rendu au panier quelqu'un lance. Les trois joueurs qui ont terminé revient sur les côtés. Une autre équipe de trois part.

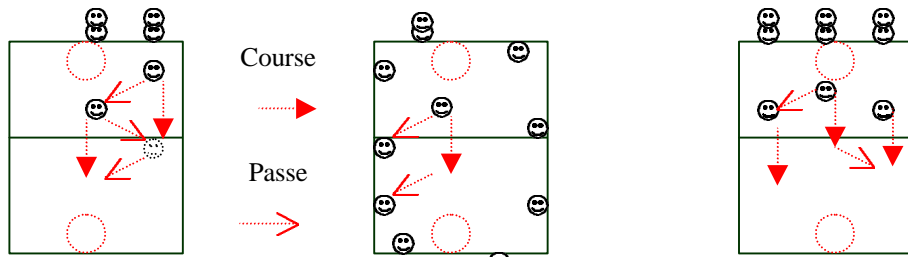


Fig. 7.1

Fig.7.2

Fig7.3

Jeux 2: Coucher par terre

Matériel : Un ballon, dossards, cônes

Équipe : Séparer le groupe en deux équipes

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 arrête après un tir au panier ou une interception.

