

# ÉPREUVE 3

## BABY / MINI-POUSINS (40 MINUTES MAX)



Prenez le même matériel qu'à la séance 2.

### 1ère partie : Habileté

Ex 1: faire tourner le ballon autour d'un genou 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens.

Ex 2: faire tourner le ballon autour de l'autre genou 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens.

Ex 3: effectuer avec le ballon un « 8 » entre les jambes 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens.

1ère série de Lancers-Francis: 3 LF marqués

### 2ème partie: Dribble

Pour les exercices 6,7 et 8, préparez vous un slalom avec des plots placés en décalé.

Ex 4: faire 10 dribbles Main Droite avec le ballon hauteur de hanche sur le côté avec des dribbles forts puis après les 10 dribbles, faire une course le plus rapide possible en dribble sur 20m. À faire 2 fois (aller et retour).

Ex 5: faire 10 dribbles Main Gauche avec le ballon hauteur de hanche sur le côté avec des dribbles forts puis après les 10 dribbles, faire une course le plus rapide possible en dribble sur 20m. À faire 2 fois (aller et retour).

Ex 6: faire le slalom en changeant de main à chaque plot rencontré. 10 changements de main à réaliser.

Ex 7: faire le slalom en dribblant uniquement que de la main « faible ». (Main Gauche pour les droitiers et Main Droite pour les gauchers)

Ex 8: faire le slalom en changeant de main à chaque plot rencontré le plus rapidement possible. 10 changements de main à réaliser.

2ème série de LF: 3 LF marqués.

### 3ème partie: Tir en course

Tous les tirs en course sont à faire après avoir réalisé le même slalom que dans les exercices 6, 7 et 8.

Ex 9: marquer 6 tirs en course à droite.

Ex 10: marquer 6 tirs en course à gauche.

Ex 11: marquer 6 lay-up à droite. (Finition paume de la main vers le haut, bras tendu vers le haut, en sautant vers le panier)

Ex 12: marquer 6 lay-up à gauche.

3ème série de LF: 3 LF marqués.

### 4ème partie: Tir extérieur

Exercices à faire après avoir fait 2 dribbles + un arrêt simultané (les 2 pieds au sol en même temps).

Ex 13: marquer 6 tirs à une distance 3-4m du panier dans l'axe du panier..

Ex 14: marquer 6 tirs à une distance 3-4m du panier sur le côté (afin de pouvoir tirer avec la planche)

4ème série de LF: 3 LF marqués

### 5ème partie: Défi de fin de séance

Ex 15: en 1minute, il faut marquer 1 tir en course à droite, 1 tir en course à gauche après avoir effectuer le slalom et 1 tir à 3-4m face au panier et 1 tir à 3-4m sur le côté du panier.

