

ÉPREUVE 1

BABY / MINI-POUSINS (40 MINUTES MAX)



Tout d'abord, munissez vous de votre ballon de basket, de votre panier de basket (si vous n'en avez pas, trouvez vous une cible en hauteur (une poubelle posée en hauteur, une poutre, une partie du mur par exemple)) et ce sera tout pour cette première séance.

1ère partie : Habileté

Ex 1: faire tourner le ballon autour de la taille 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens.

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

Ex 3: faire tourner le ballon autour des genoux 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens.

1ère série de Lancers-Francs: 3 LF marqués

2ème partie: Dribble

À faire en respectant toutes les consignes de base... ne pas regarder le ballon, ballon sur un côté, dribble pas trop haut (hauteur de hanche idéal), intensité du dribble ("dribble fort").

Ex 4: faire 10 dribbles en ligne droite Main Droite en marche avant (comme une traversée du terrain).

Ex 5: faire 10 dribbles en ligne droite Main Gauche en marche avant.

Ex 6: faire 10 dribbles en ligne droite Main Droite en marche arrière.

Ex 7: faire 10 dribbles en ligne droite Main Gauche en marche arrière.

Ex 8: faire 10 dribbles en ligne droite en changeant de main à chaque dribble en marche avant.

Ex 9: faire 10 dribbles en ligne droite en changeant de main à chaque dribble en marche arrière.

2ème série de LF: 3 LF marqués.

3ème partie: Tir en course

Ex 10: marquer 5 tirs en course à droite.

Ex 11: marquer 5 tirs en course à gauche.

Ex 12: marquer 5 lay-up à droite. (Finition paume de la main vers le haut, bras tendu vers le haut, en sautant vers le panier)

Ex 13: marquer 5 lay-up à gauche.

3ème série de LF: 3 LF marqués.

4ème partie: Tir extérieur

Ex 14: marquer 6 tirs à une distance 3-4m du panier de manière libre.

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, 1 lay-up à droite, 1 tir en course, 1 lay-up à gauche et 1 tir à 3-4m.

