ÉPREUVE 1 - U11 / U13 (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.

<u>1ère partie : Habileté</u>

Ex 1: faire tourner le ballon autour de la taille 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens tout en trottinant librement dans un espace. (À faire 2 fois)

Ex 2: faire tourner le ballon autour de la tête 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens avec un déplacement libre. (À faire 2 fois)

Ex 3: faire tourner le ballon autour des genoux 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens. (À faire 2 fois)

1ère série de Lancers-Francs: 5 LF marqués

<u>2ème partie: Dribble</u>

À faire (si possible) avec 2 ballons, 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 changeant les ballons de main devant vous. (Dribble sur le côté + changement de main, dribble sur le côté + changement de main,...)

Ex 9: faire 10 dribbles en changeant les ballons de main devant vous tout en déplaçant en marche avant.

2ème série de LF: 5 LF marqués.

3ème partie: Tir en course

Les consignes les plus importantes sont de faire ces exercices simples parfaitement, avec les bons gestes, ballon protégé, et en tirant Main Droite et Main Gauche.

Ex 10: marquer 10 push-up à droite. (Push-up est le tir en course qu'on fait en utilisant la gestuelle de tir, finition paume de la main vers le bas)

Ex 11: marquer 10 push-up à gauche.

Ex 12: marquer 10 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 10 lay-up à gauche.

3ème série de LF: 5 LF marqués.

4ème partie: Tir extérieur

Ex 14: marquer 10 tirs à une distance 3-4m du panier de manière libre.

4ème série de LF: 5 LF marqués

5ème partie: Défi de fin de séance

Ex 15: en 1minute, il faut marquer 1 push-up, 1 lay-up à droite, 1 push-up, 1 lay-up à gauche et 2 tirs à 3-4m.









