

ÉPREUVE 2 - U11 / U13 (40 MINUTES MAX)



Prenez le même matériel que pour la première séance (1 ballon, une cible en hauteur si vous n'avez pas de panneau de basket) et en plus n'importe quoi qui pourrait remplacer des plots (chaises, bouteilles, chaussures...) et votre imagination pour remplacer l'échelle de rythme.

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 tout en imaginant une échelle de rythme en faisant des appuis simultanés pieds serrés enchaîné avec simultanés pieds écartés. (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 tout en imaginant une échelle de rythme en faisant des appuis simultanés pieds serrés enchaîné avec simultanés pieds écartés. (À faire 2 fois)

Ex 3: faire sur place tourner 10 fois le ballon autour d'un genou puis 10 fois autour de l'autre genou.

1ère série de Lancers-Francis: 2 fois 2/2 aux LF.

2ème partie: Dribble

À faire (si possible) avec 2 ballons pour exercices 4, 5, 6, 7 et 8.

Pour l'exercice 9, préparez vous un slalom avec plots décalés.

Ex 4: faire 10 dribbles en ligne droite en pas chassés dans un sens .

Ex 5: faire 10 dribbles en ligne droite en pas chassés dans l'autre sens.

Ex 6: faire 20 dribbles en ligne droite en marche avant mais ballons à hauteur des genoux.

Ex 7: faire 10 dribbles en ligne droite en marche avant mais ballons à hauteur des genoux.

Ex 8: faire 10 dribbles en changeant les ballons de main avec un ballon devant et l'autre ballon dans le dos (Dribble sur le côté + changement de main, dribble sur le côté + changement de main,...)

Ex 9: faire le slalom en faisant le tour des plots en changeant de main de manière libre.

2ème série de LF: 2 fois 2/2 aux LF.

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 tir crochet Main Droite.

Ex 11: marquer 10 tirs crochet Main gauche.

Ex 12: marquer 10 tirs en course avec appuis décalés à droite. (5 après « droite-gauche » + 5 après « gauche-droite » + tir Main Droite.

Ex 13: marquer 10 tirs en course avec appuis décalés à droite. (5 après « gauche-droite » + 5 après « droite-gauche » + tir Main gauche.

3ème série de LF: 2 fois 2/2 aux LF.

4ème partie: Tir extérieur

Installez vous 5 spots de tirs différents (pas trop loin ça ne sert pas à grand chose)

Ex 14: marquer 5 tirs par spot.

4ème série de LF: 2 fois 2/2 aux LF.

5ème partie: Défi de fin de séance

Ex 15: en 1minute, il faut marquer 1 tir crochet, 1 tir avec appuis décalés à droite, 1 tir crochet, 1 tirs avec appuis décalés à gauche et 2 tirs à 3-4m.

