

ÉPREUVE 3 - U11 / U13 (40 MINUTES MAX)



Prenez le même matériel qu'à la séance 2.

1ère partie : Habileté

Ex 1: effectuer avec le ballon un « 8 » entre les jambes 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens.

Ex 2: tout en se déplaçant en marche avant en ligne droite, faire passer le ballon entre les jambes de la main droite à la main gauche sans le faire tomber. (Aller et retour)

Ex 3: tout en déplaçant en marche arrière en ligne droite, faire passer le ballon entre les jambes de la main droite à la main gauche sans le faire tomber.

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

2ème partie: Dribble

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

Pour les exercices 6, 7, 8 et 9 préparez vous un slalom avec plots décalés.

Ex 4: faire 20 dribbles sur place avec les ballons sur le côté qui vont vers l'avant puis vers l'arrière. (A faire 2 fois)

Ex 5: faire 20 dribbles sur place avec les ballons qui vont de la droite vers la gauche. (Les deux ballons vers la droite puis les deux ballons vers la gauche). (A faire 2 fois)

Ex 6: avec les 2 ballons, effectuer le slalom en faisant simplement le tour des plots. Chacun à son rythme: en marchant, en trotinant ou en courant.

Ex 7: avec les 2 ballons, effectuer le slalom en s'arrêtant devant les plots et en échangeant les ballons de main (les deux ballons devant et un ballon devant et l'autre dans le dos).

Ex 8: faire le slalom en faisant le tour des plots en changeant de main de manière libre le plus rapidement possible. (A faire 2 fois)

Ex 9: faire le slalom et à chaque plot, effectuer un double changement de main (2 fois devant ou devant puis dans le dos, entre les jambes/devant.... plein de combinaisons possibles) + un 3ème changement de main pour changer de plot. (A faire 2 fois)

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.

Ces exercices sont à faire après avoir fait le slalom des exercices précédents.

Ex 10: marquer 10 lay-up (5 à droite, 5 à gauche).

Ex 11: marquer 10 tirs crochet (5 à droite, 5 à gauche).

Ex 12: marquer 10 tirs en course avec appuis décalés (5 à droite, 5 à gauche).

Ex 13: marquer 10 lay-back (tir inversé en passant sous le cercle). (5 à droite, 5 à 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 6 tirs par spot. (3 comme si on tirait un lancer-franç et 3 après 1 ou 2 dribbles).

4ème série de LF: 2 fois 2/2 aux LF.

5ème partie: Défi de fin de séance

Ex 15: en 1 minute, il faut marquer 1 lay-up, 1 tir crochet, 1 tir avec appuis décalés et 1 lay-back (2 à droite, 2 à gauche au choix que vous souhaitez) et 2 tirs à 3-4m (1 après dribble et 1 sans dribble).

