

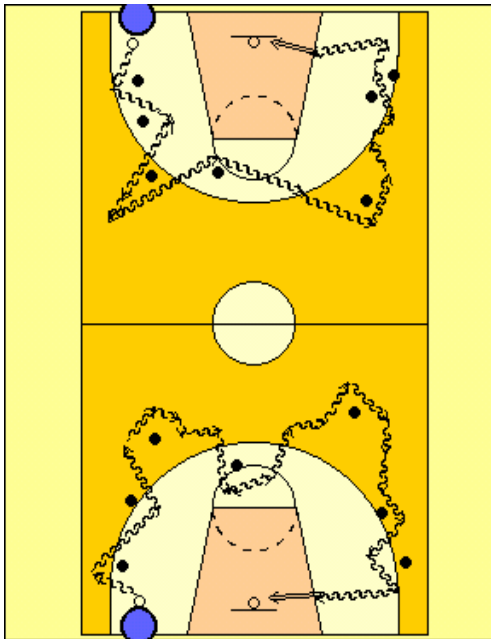
Le Dribble



Séance n°1

Catégorie : Benjamins(es)

Durée : 1h30



1

OBJECTIFS : Dribble de progression + dextérité

DUREE : 10 mn

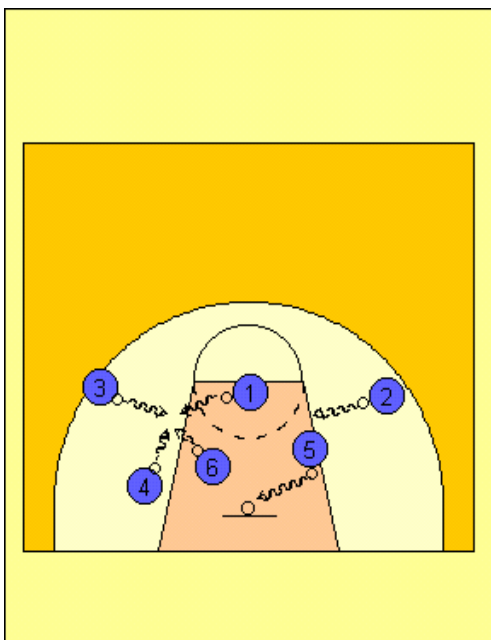
SITUATION : Parcours en dribble - 1 ballon/joueur

CONSIGNES : Slalom jusqu'au 3^{ème} plot puis course arrière jusqu'au 4^{ème} plot, changement de main et course avant jusqu'au 5^{ème} plot puis course arrière jusqu'aux derniers plots. Finir en lay up.

2

OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 mn



3

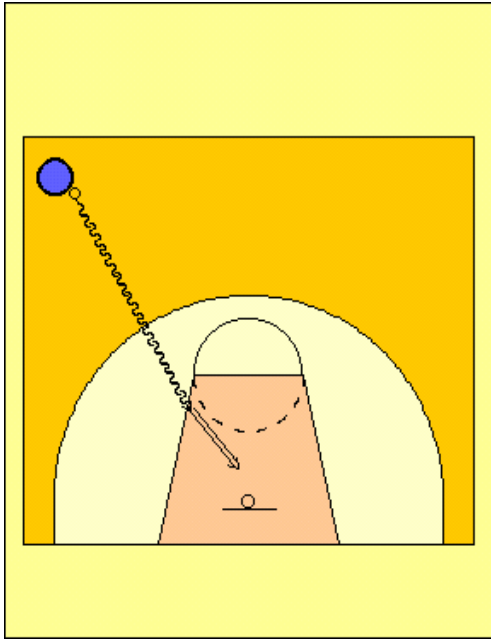
OBJECTIF : Dribble de protection

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon/joueur – Tous les joueurs sont dans la zone à 3 pts.

CONSIGNES : Les dribbleurs doivent faire sortir les ballons adverses de l'espace de jeu. (Le gagnant est celui qui aura sorti 5 ballons)

Evolution : Restreindre l'espace de jeu.



4

OBJECTIF : Dribble de contre attaque

DUREE : 10 mn

SITUATION : 2 équipes - 1 ballon/joueur

CONSIGNES : Au signal, 1 joueur de chaque équipe dribble vers son panier ; tir lay up point accordé au 1^{er} qui a marqué.

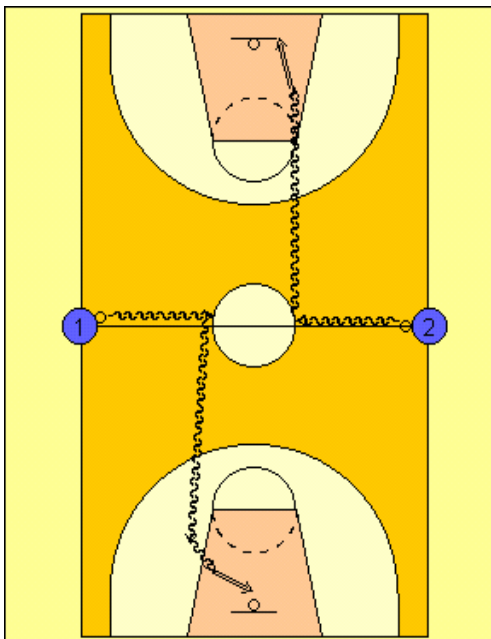
5

OBJECTIF : idem que précédent

DUREE : 10 mn

SITUATION : idem que précédent

CONSIGNES : idem avec 1 poursuivant



6

OBJECTIFS : Dribble de progression + dribble d'attente + dribble de contre attaque

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon/joueur – Les joueurs sont à l'extérieur du terrain au niveau de la ligne médiane.

CONSIGNES : ❶ et ❷ dribblent jusqu'au rond central puis dribble d'attente. Au signal ils partent chacun vers un panier. 1 point au joueur qui a marqué le premier.

Evolution : Limiter le nombre de dribbles.

7

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 30 mn

SITUATION : Match

8

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 mn

SITUATION : Etirements

CONSIGNE : Assis et allongé

