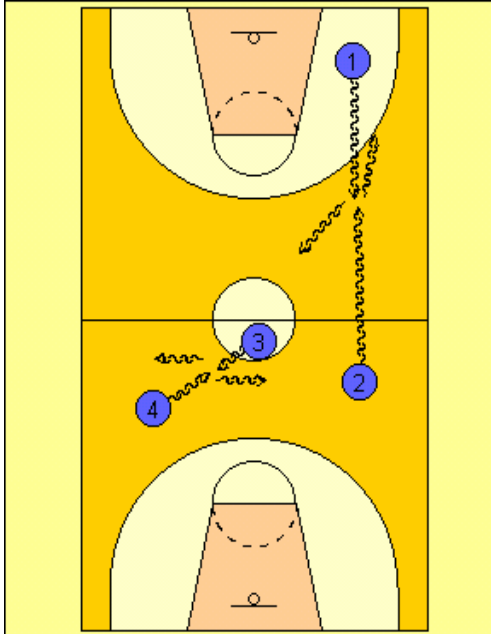




Séance n°1

Catégorie : Cadets(es)

Durée : 1h30



1
OBJECTIFS : Dribble de progression + Dribble de protection

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon/joueur

CONSIGNES : Les joueurs dribblent dans tout le terrain. Dès qu'ils se croisent, ils tentent de pousser le ballon de l'adversaire. (Travail à effectuer main droite et main gauche).

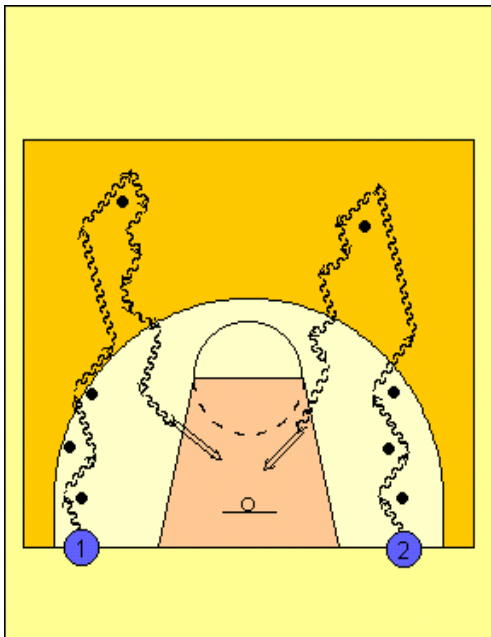
2
OBJECTIFS : Idem que l'exercice précédent + Dribble « in and out »

DUREE : 5 mn

SITUATION : 1 ballon/joueur

3
OBJECTIF : Etirements

DUREE : 5 mn

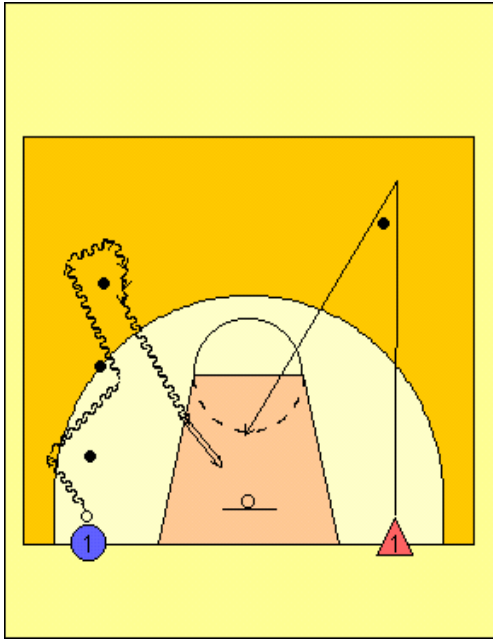


4
OBJECTIF : Dribble (dextérité) avec les 4 changements de main

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon/joueur

CONSIGNES : Au signal les 2 joueurs dribblent et effectuent cross over, reverse, passament de jambe et dans le dos. Puis dribble et tir lay up. (Changer de côté après le tir).



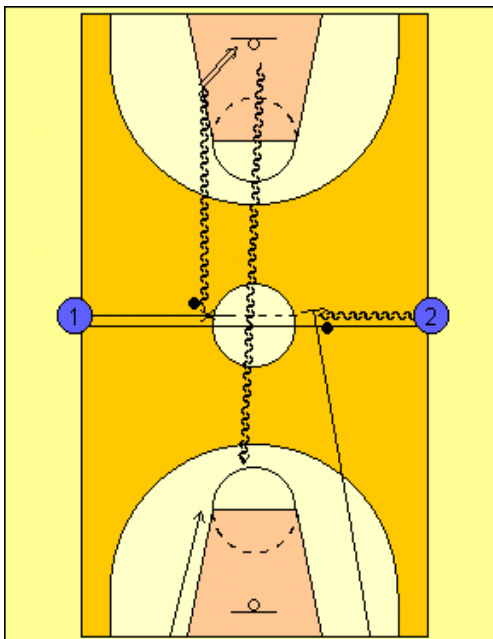
5

OBJECTIFS : Dribble avec changement de main (cross over) + Dribble de contre attaque

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 attaquant avec ballon - 1 défenseur

CONSIGNES : Slalom puis 2 dribbles maximum pour aller au panier. Le défenseur part dès que l'attaquant démarre en dribble.



6

OBJECTIF : Dribble de contre attaque + 1 c 1

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon pour 2 joueurs

CONSIGNES : ❶ et ❷ partent jusqu'au rond central. ❷ passe à ❶ qui va faire un Lay up. Pendant ce temps, ❷ sprinte jusqu'au plot et effectue des pas défensifs jusqu'à l'autre plot, puis remonte vers ❶ qui vient jouer le 1 c 1.

7

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 30 mn

SITUATION : Match

8

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 mn

SITUATION : Etirements

CONSIGNE : Assis et allongé

