

## **Travail en autonomie avant le début de séance**

**20 montées sur les pointes de pieds / 20 flexions** (contrôle du bassin pour garder le dos droit)

**Travail proprioceptif, *Le travail des sauts se fait toujours sur un pied en rétablissant l'équilibre à chaque réception.***

### **Août, septembre, octobre**

Travail sur tapis mou

Il s'effectue dans un premier temps les yeux ouverts, puis évoluera avec les yeux fermés mais avec les appuis à même le sol.

Situation : Travail avec le ballon : réaliser 10 tours de tête ; 10 tour de hanches ; 10 tours de jambes.

D'abord sur une jambe puis sur l'autre. D'abord jambe tendue, puis jambe pliée.

Travail sans ballons : réaliser 10 sauts verticaux ; puis 10 sauts horizontaux (avant/arrière ; gauche/droite)

### **Novembre, décembre**

Travail sur tapis mou en ajoutant un objet sous le tapis pour créer des irrégularités

Situation : Travail en collaboration avec un partenaire : jeux de passes (à une main, à 2 mains, à terre) qui nécessitent des lancers et des captés, qui créent donc des déséquilibres liés aux incertitudes des espaces d'arrivée du ballon.

Travail sur les sauts sur plan instable. Le partenaire introduit un objet mou (concentration et vigilance)

### **Janvier, février**

Travail sur tapis mou en ajoutant un objet sous le tapis pour créer des irrégularités

Situation : Travail sous le panier en effectuant des tirs, le partenaire réalise le rebond et la passe.

Travail sur les sauts sur plan instable. Le partenaire déstabilise le tireur, avant, pendant, après le saut.

### **Mars, avril, mai**

Travail sur tapis mou en ajoutant un objet sous le tapis pour créer des irrégularités

Situation : Travail sous le panier en effectuant des tirs, le partenaire réalise le rebond et la passe.

Collaboration avec un partenaire, jeux de passes au pied et à la main

### **Dribbler :**

Variation des hauteurs et des fréquences. A réaliser main droite puis main gauche

Effectuer 5 dribbles bas / 5 dribbles moyens / 5 dribbles hauts – 5 répétitions

Effectuer des dribbles avant arrières – 30 répétitions

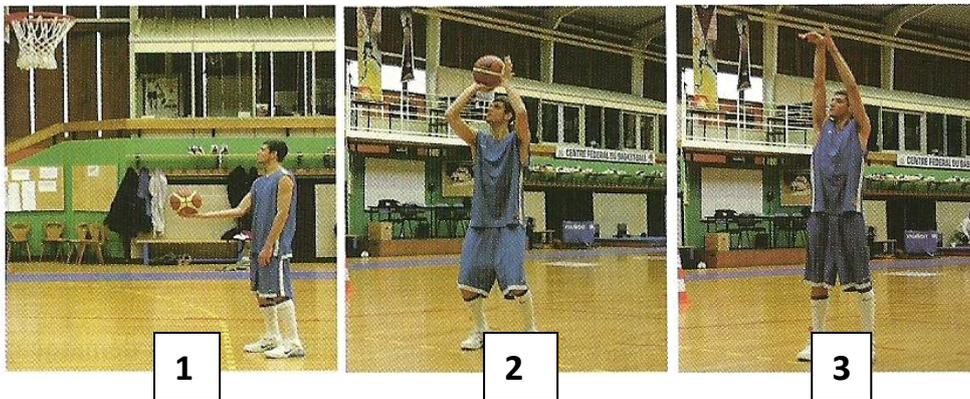
Effectuer des dribbles gauches / droites (in&out) – 30 répétitions

Effectuer des sauts 2 pieds : latéraux en dribblant devant, et des sauts avant arrière en dribblant sur le côté.

### **Dextérité dribble 2B/1**

1. Dribble simultané
2. Dribble alternatif
3. Coordonner le dribble et la pose des pieds (même pied, même main, pied main opposé)
4. Sur place (avant-arrière ; in & out)
5. En mouvement (2 x avant arrière, 3x ; 4x...)
6. Jonglage

### **Plateforme de tir (gestuelle du tir à 1 main)**



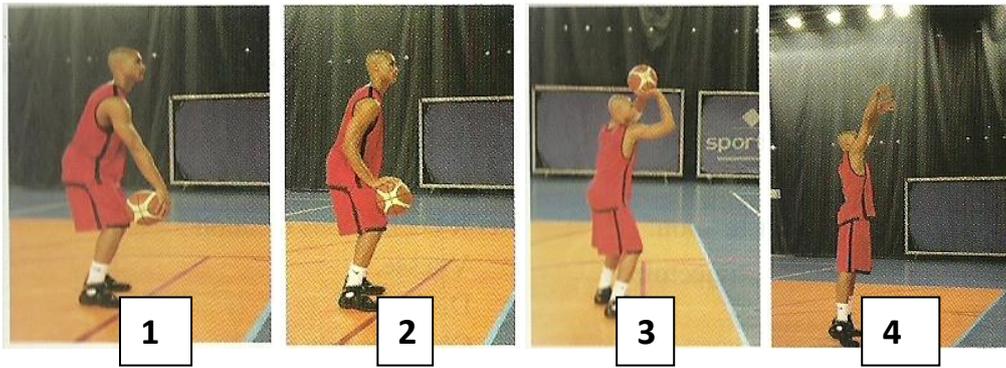
1B/1 réaliser 20 répétitions. A réaliser près du cercle.

1. se placer près du cercle (à l'intérieur de la zone restrictive) ; le ballon repose sur la main forte.
2. « armer le tir » en passant la main sous la balle, index sur le front, jambes semi fléchies. La main « guide » se situe au niveau du ballon et accompagne le geste jusqu'à la fin sans toucher la balle.
3. Finition bras en extension, fouetté du poignet (main qui recouvre le cercle), sensation de lâcher de balle bout des doigts

**Critères de réussite** : placement des appuis (pieds écartés largeur d'épaule, orientés ver le cercle), alignement pied/genou/coude, coordination jambes/bras, trajectoire lors du tir, finition « doigts dans le cercle ».

**Variante** : réaliser main faible, contrat de réussite (X paniers consécutifs)

## Gestuelle de tir (coordination bras-jambes, fluidité du geste)



1B/1 réaliser 20 répétitions.

1. se placer près du cercle (à l'intérieur de la zone restrictive) ; attitude semi fléchie ; ballon sur le genou, main forte posée sur la balle.
2. Faire rouler la balle le long de la cuisse, pour l'amener au creux de la hanche, la main forte est alors placée sur la balle « poignet cassé » ; poser la main qui guide sur le côté de la balle
3. Passer sous la balle en synchronisant la flexion des jambes et le placement du ballon « armer »