	PERIODE →	2	FICHE D 2
	DOMINANTE →	DRIBBLE	
	NIVEAU →	DEBUTANT	

INTRODUCTION AU THEME :

Le dribble doit permettre à l'enfant de se déplacer lorsque la passe vers l'avant n'est pas possible dans le cadre de la progression du ballon. **L'ambidextrie est un objectif majeur !**
 . Voir aussi pages 73 à 86.

ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon par enfant (pour les exercices à deux ballons mettre les enfants par deux, des plots.)
 Travail par vagues en aller et retour. Il est possible d'effectuer cette étape 1 en bordure de terrain si l'aire de jeu est occupée par d'autres ateliers

Travail de la dextérité et du dribble en déplacement rectiligne.

- Aller d'un point à un autre en utilisant le dribble main droite.
- Aller d'un point à un autre en utilisant la main gauche.
- Aller d'un point à un autre avec deux ballons.

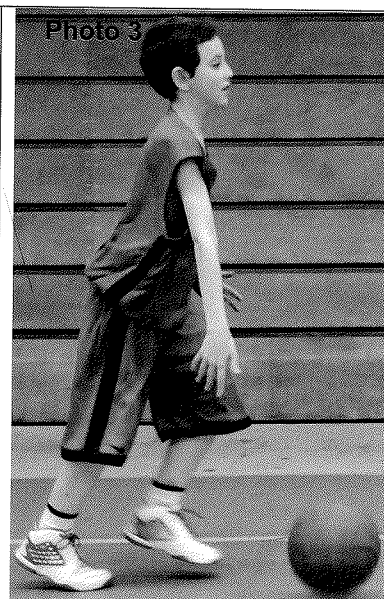
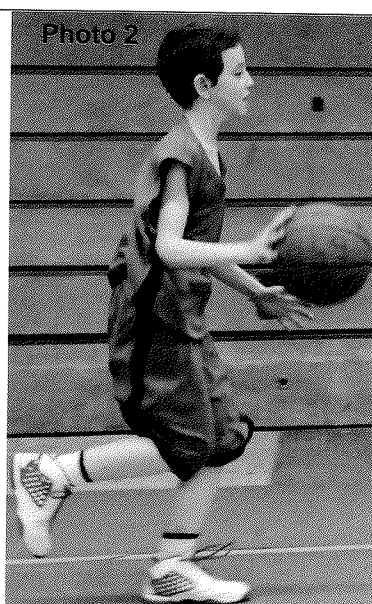
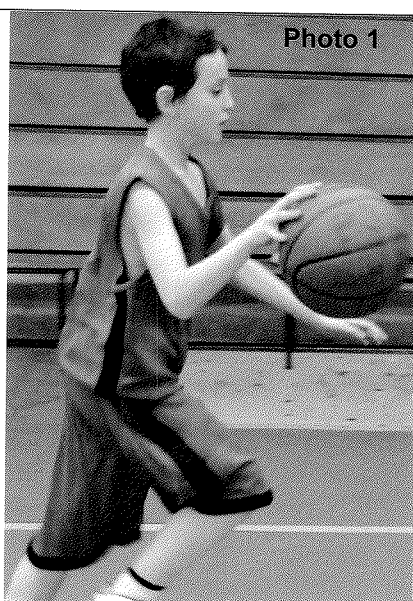


Consignes techniques :

Essayer de limiter le nombre de dribbles (progression). Dribbler sur le côté et l'avant du corps **(photo 1)**

Essayer de regarder le point d'arrivée (**regard haut**, dire aux enfants que leur main doit remplacer les yeux pour contrôler le ballon, **ne pas regarder le ballon**). **(photo 2)**

Avec les deux ballons dribbler en simultanément ou alternativement mais imposer un rythme à suivre. Ne pas frapper la balle mais la pousser avec la palme de la main (les doigts) avec dynamisme. Flexion complète du poignet doigts dirigés vers le sol. **(photo 3)**



VIDEO FICHE D 2 ON APPREND



ETAPE 2 : on joue en utilisant le bon geste.

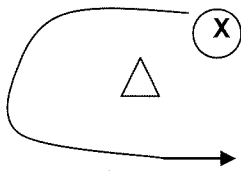
RELAIS DRIBBLE

Organisation/ matériel à prévoir :

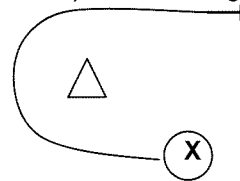
Un ballon ou deux par équipe, des chasubles, des plots. (ne pas faire des équipes composées de plus de 3 joueurs afin de favoriser le nombre de passages)

eu traditionnel du relais par équipes : chaque membre de l'équipe doit réaliser un parcours défini le plus rapidement possible et transmettre à son partenaire suivant de la main à la main. (en dribblant main droite ou main gauche) La première équipe à terminer gagne, on peut faire plusieurs manches. NB : Attention au sens de rotation du plot (voir schéma ci-dessous)

pour la main droite

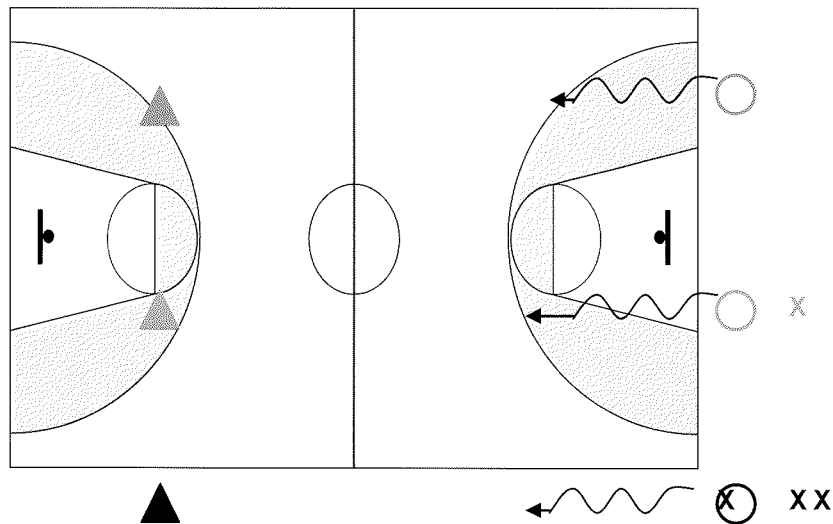


pour la main gauche



Variantes, évolutions :

Le jeu peut se faire aussi avec main droite à l'aller et main gauche au retour ou encore avec deux ballons. On peut aussi envisager de marquer un panier au lieu de contourner un plot.



E

Consignes techniques :

Dribbler sur le côté et l'avant du corps.

Regard haut, ne pas regarder le ballon.

Pousser la balle avec la palme de la main (les doigts) avec dynamisme. Flexion complète du poignet doigts dirigés vers le sol.

VIDEO FICHE D 2 ON JOUE

JE PREPARE LA SEANCE SUIVANTE :



Si une majorité d'enfants perd le ballon lors de l'exercice...	Si une majorité d'enfants maîtrise l'exercice sur la main forte...	Si une majorité d'enfants maîtrise l'exercice avec les deux mains...
IL FAUT CONTINUER CE JEU LA SEANCE SUIVANTE	IL VA falloir BIENTOT PASSER AU JEU SUIVANT LORS D'UNE PROCHAINE SEANCE	IL FAUT IMPERATIVEMENT PASSER AU JEU SUIVANT AU PROCHAIN ENTRAINEMENT



PERIODE →

1

DOMINANTE →

PASSE

NIVEAU →

DEBUTANT

FICHE
P 1

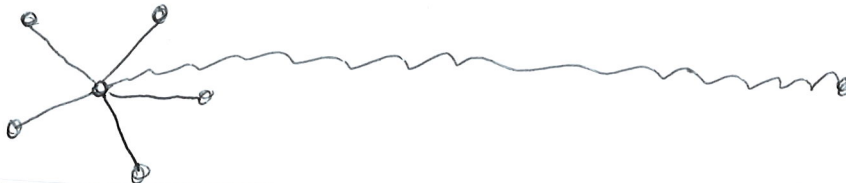
INTRODUCTION AU THEME :

Le perfectionnement de la passe s'effectuera d'un point de vue des savoir-faire techniques dans un premier temps. On sensibilisera l'enfant, lors de cette initiation à la passe, à la nécessité de précision et de puissance. La gestuelle de passe devra être travaillée comme l'est la gestuelle de tir. Voir aussi pages 63 à 72.

ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

Organisation/ matériel à prévoir :

1 équipe, 1 ballon, 8 plots maximum, 1 chronomètre. Disposer les plots de façon à dessiner une fleur (voir le schéma ci-contre).



Consignes techniques :

Pour le passeur : Attitude semi fléchie.

- Tenir le ballon à deux mains à **hauteur de la poitrine (photo 1)**
- Lancer le ballon en poussant **simultanément vers l'avant avec les deux mains**. Les **coudes sont rentrés**.
- Finir le geste avec les **deux bras tendus, doigts en direction de la cible** et mains « **dos à dos** » (photo 2)

Le récepteur : Attitude semi fléchie également.

- **Présenter ses mains, pouces derrière doigts en W**, face au passeur (cible et protection) (photo 3)
- **Attraper le ballon bras tendus devant soi** et le ramener à la poitrine (attaque du ballon)

Utilisation des jambes pour les deux : pivot avant/arrière sur la jambe forte

- Vers l'avant pour le passeur (aide au lancer)
- Vers l'arrière pour le récepteur (« amortissement »)

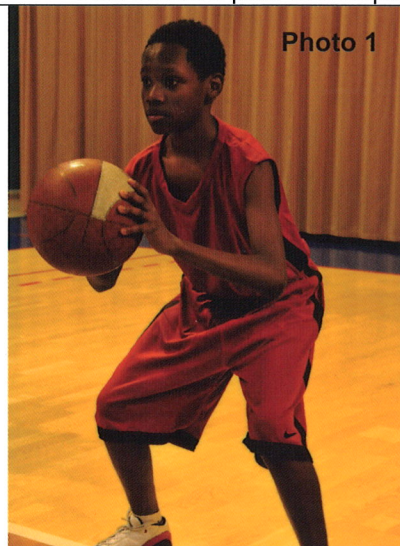


Photo 1

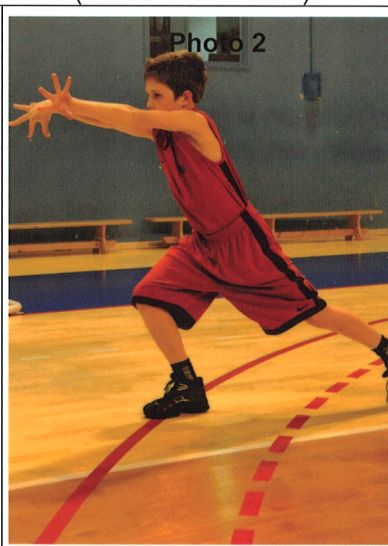


Photo 2



Photo 3

VIDEO FICHE P 1 ON APPREND



ETAPE 2 : on joue en utilisant le bon geste.

PASSE RETOUR DE PASSE SANS OPPOSITION (LA MARGUERITE)

Organisation/ matériel à prévoir :

1 équipe, 1 ballon, 8 plots maximum, 1 chronomètre. Disposer les plots de façon à dessiner une fleur (voir le schéma ci-dessous).

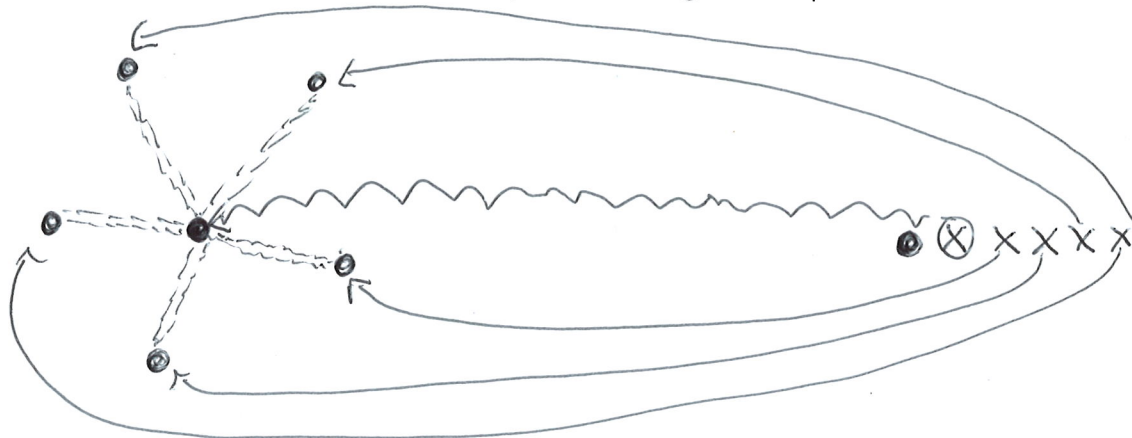
Durée : 5mn maximum.

L'équipe à un ballon et va se positionner devant chaque plot, celui qui à le ballon dribble et va se positionner au centre de la fleur. Les joueurs doivent se faire une passe et un retour de passe par le centre de la fleur jusqu'à ce que la totalité des joueurs aient effectué passe et retour de passe.

1 point à chaque fleur complète effectuée, les joueurs retourne au début puis changent le joueur dribbleur centre de la fleur.

Variantes, évolutions :

Changer le type de passe, mettre des distances plus ou moins grande de passe.



Consignes techniques :

Pour le passeur : Attitude semi fléchie.

- Tenir le ballon à deux mains à **hauteur de la poitrine**
- Lancer le ballon en poussant **simultanément vers l'avant avec les deux mains**. Les **coudes sont rentrés**.
- Finir le geste avec les **deux bras tendus, doigts en direction de la cible** et mains « **dos à dos** »

Le réceptionneur : Attitude semi fléchie également.


- **Présenter ses mains, pouces derrière, doigts en W**, face au passeur (cible et protection)
- **Attraper le ballon bras tendus devant soi** et le ramener à la poitrine (attaque du ballon)

VIDEO FICHE P 1 ON JOUE



JE PREPARE LA SEANCE SUIVANTE :

Si une majorité d'enfants n'arrive pas à lancer ou attraper le ballon correctement	Si une majorité d'enfants arrive fréquemment à enchaîner des passes correctes (une dizaine)	Si une majorité d'enfants arrive à enchaîner régulièrement et rapidement des passes correctes (une vingtaine)
IL FAUT CONTINUER CE JEU LA SEANCE SUIVANTE	IL VA FALLOIR BIENTOT PASSER AU JEU SUIVANT LORS D'UNE PROCHAINE SEANCE	IL FAUT IMPERATIVEMENT PASSER AU JEU SUIVANT AU PROCHAIN ENTRAINEMENT

 FFBB	PERIODE →	1	FICHE T 1
	DOMINANTE →	TIR	
	NIVEAU →	DEBUTANT	

INTRODUCTION AU THEME : l'acquisition d'une gestuelle de tir dès le plus jeune âge est fondamentale pour que l'enfant puisse travailler sur des bases techniques justes et répéter inlassablement le bon geste qui lui permettra d'avoir un tir fiable.
Voir pages 35 à 40.

ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon par enfant. Utiliser tous les paniers disponibles afin que le nombre d'essais soit important. Possibilité d'utiliser des paniers plus bas si l'enfant manque de force, des ballons plus légers ou plus petits, mais ne pas laisser une mauvaise mécanique (gestuelle de tir) s'implanter. Chaque enfant situé à deux mètres environ du panier effectue un tir à une main, prend son propre rebond et recommence. (le départ du geste s'effectue ballon posé sur la main bras tendu horizontalement)

Consignes techniques :

Les appuis : écartement environ largeur des épaules. Pieds dirigés vers le panier gros orteil côté bras tireur pointé vers l'anneau. Pied tireur avancé d'un tiers par rapport à l'autre. **(photo 1)**

Le regard : regarder le panier le plus tôt possible. Le tireur devra avoir un repère et regarder l'intérieur de l'anneau et en particulier l'intérieur du filet pour avoir une idée de « volume ».

La tenue de balle : le ballon est tenu sur le bout des doigts de la main droite (on doit voir de « la lumière » au niveau de la paume à laquelle il ne doit pas être collé). **(photo 2)**

Les alignements à respecter : pied, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés. Le coude doit donc être rentré. Le coude du bras tireur doit être légèrement au dessus des épaules. **(photo 3 de face)**

L'action de tir : Pendant que l'enfant pousse sur les jambes et les délie il faut qu'il puisse passer sous le ballon. Au moment du lâcher le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux. L'avant bras ne sera pas loin de la verticale. Le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet rétro qui le fait tourner en arrière. (donner une bonne « arche » à la balle). La main pointe le panier en étant quasiment parallèle au sol.



Photo 1

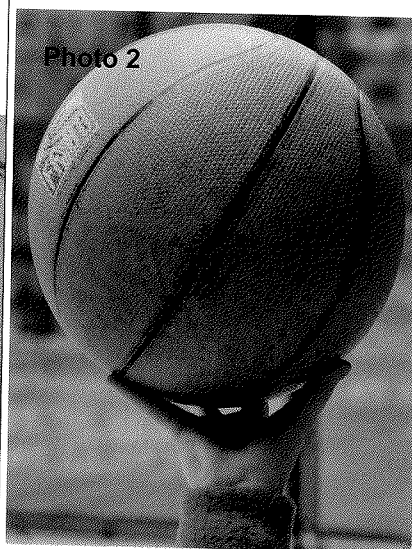


Photo 2

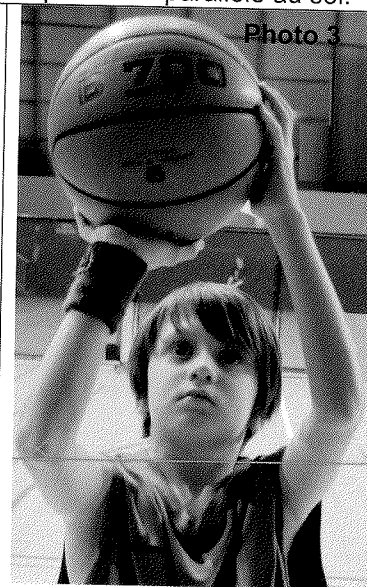


Photo 3

VIDEO FICHE T 1 ON APPREND



ETAPE 2 : on joue en utilisant le bon geste.

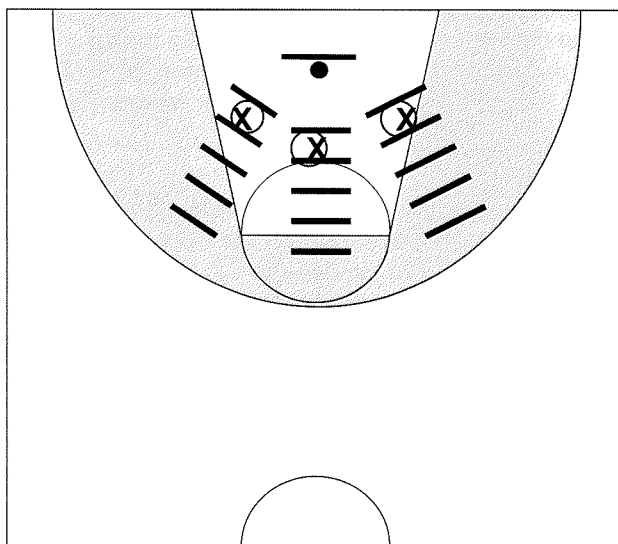
LES ECHELLES

Organisation/ matériel à prévoir :

1 ballon par enfant. Des lattes ou à défaut des cerceaux. Essayer d'utiliser le maximum de paniers afin que les enfants puissent shooter souvent. Mettre plusieurs échelles par panier et si le nombre d'enfants est important en mettre deux par échelle. L'entraîneur se placera de telle façon qu'il puisse rappeler aux enfants le geste qui a été appris et corriger en étant « à la limite du pénible ». Le jeu consiste à shooter depuis la latte la plus proche du panier et à reculer d'une latte quand on marque. Par contre en cas d'échec on avancera d'une latte. Le joueur vainqueur est celui qui arrive le premier à la dernière latte.

Variantes, évolutions :

Lors des premières séances le tir se fera à une seule main et à partir de la troisième on pourra utiliser la deuxième main qui ne sera là que pour maintenir la balle latéralement.



Consignes techniques :

En dépit de l'excitation que produit le fait de jouer les enfants devront tirer en respectant les consignes déjà énoncées précédemment.

Les appuis : écartement environ largeur des épaules. Pieds dirigés vers le panier gros orteil côté bras tireur pointé vers l'anneau. Pied tireur avancé d'un tiers par rapport à l'autre.

Le regard : regarder le panier le plus tôt possible. Le tireur devra avoir un repère et regarder l'intérieur de l'anneau et en particulier l'intérieur du filet pour avoir une idée de « volume ».

La tenue de balle : le ballon est tenu sur le bout des doigts de la main droite (on doit voir de « la lumière » au niveau de la paume à laquelle il ne doit pas être collé).

Les alignements à respecter : pied, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés. Le coude doit donc être rentré. Le coude du bras tireur doit être légèrement au dessus des épaules.

L'action de tir : Pendant que l'enfant pousse sur les jambes et les déplie il faut qu'il puisse passer sous le ballon. Au moment du lâcher le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux. L'avant bras ne sera pas loin de la verticale. Le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet rétro qui le fait tourner en arrière. (donner une bonne « arche » à la balle)



VIDEO FICHE T 1 ON JOUE

JE PREPARE LA SEANCE SUIVANTE :

Si une majorité d'enfants ne parvient pas à appliquer les consignes proposées...	Si quelques enfants parviennent à suivre les consignes données et s'approchent de la gestuelle proposée ...	Si une majorité d'enfants parvient à reproduire la mécanique du tir...
IL FAUT CONTINUER CE JEU LA SEANCE SUIVANTE	IL VA FALLOIR BIENTOT PASSER AU JEU SUIVANT LORS D'UNE PROCHAINE SEANCE	IL FAUT IMPERATIVEMENT PASSER AU JEU SUIVANT AU PROCHAIN ENTRAINEMENT