



**Découpage  
de  
l'entraînement**

# Minis poussins Minis poussines

Accueil 10H45

## 10 Minutes d'échauffement

Epervier

Chasse au trésor

Ballon gelé

Chasse au foulard

## 30 minutes d'exercices

Dribble

Tir statique

Tir en course

Passes

## 15 minutes de match

Avec dribble

Sans dribble

## 5 minutes de bilan

# ECHAUFFEMENT

## Épervier

Matériel : Utiliser les limites du terrain et un ballon par enfant

Nombre de joueurs : Il faut plus de 5 joueurs et maximum 40 joueurs, dans ce cas il faut 3 chasseurs .Il faut 1 chasseur pour 20 joueurs.

Répartition des joueurs : Il y a 1 chasseur (sans ballon) au milieu du terrain et les autres joueurs sont des éperviers. Au départ, ils sont dans leur refuge (en dehors du terrain).

But du jeu : - Pour les éperviers, le but du jeu est de traverser le terrain en dribblant pour aller à l'autre refuge sans se faire prendre la balle.

- Pour le chasseur, c'est d'attraper le plus d'éperviers possible en touchant uniquement le ballon.

Déroulement :

- Les éperviers sont dans 1 des refuges dans le premier départ.
- Les éperviers doivent traverser sans que le chasseur ne touche le ballon pour aller dans l'autre refuge.
- Quand un épervier se fait toucher, il devient chasseur.

# Chasse au trésor

-2 Groupes de même nombre

-Objectif pour les joueurs : aller récupérer un plot au milieu du terrain et le ramener dans son camp en dribblant.

-Règles à préciser : « Ne pas courir avec le ballon sous le bras » et « ne pas sortir des limites du terrain ».

# Chasse au trésor variante

-2 Groupes de même nombre

-Objectif pour les joueurs : aller marquer un panier chez l'adversaire.

-Règles à préciser : « Ne pas courir avec le ballon sous le bras » et « ne pas sortir des limites du terrain ».

- Lorsqu'un joueur marque, il récupère un plot « trésor » pour le ramener dans son camp. Les joueurs tirent 2 fois pour réussir un panier, dans le cas contraire, il retourne dans son camp.

# Chasse au foulard

Chaque joueur dispose d'un ballon et place un foulard dans la partie arrière de son short ; former 2 équipes.

▸ Au signal de l'entraîneur et pendant une durée déterminée, les joueurs de chaque équipe doivent voler le maximum de foulards aux joueurs de l'équipe adverse tout en dribblant. Les joueurs ont le droit à l'immunité s'ils s'assoient en conservant leur dribble (1 seule fois par séquence).

# LE DRIBBLE

Dribbler c'est faire rebondir le ballon au sol en le poussant d'une main sans jamais dribbler avec les mains en même temps .

Le corps est en équilibre, le bras libre protège, le regard orienté vers l'avant. Garder les pieds écartés et les jambes fléchies. Diriger la poussée des doigts vers le sol. Reprendre le contact du ballon avec les doigts le plus tôt possible.

Le ballon doit frapper le sol devant le pied vers l'extérieur. La position des mains sur le ballon permet de varier la direction des dribbles

# LEDTRIBBLE SANS DEFENSEUR

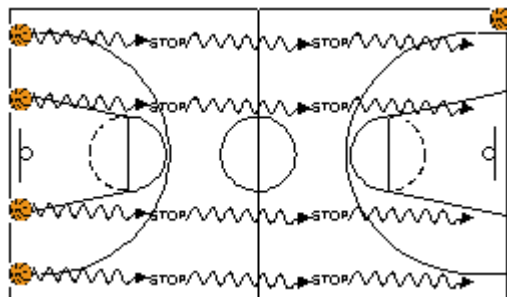
## Exercice 1 : Perfectionnement des appuis durant le dribble

**Consignes :** 1 ballon par joueur. Placés en vagues, les joueurs réalisent des séries de dribbles de progression avec arrêts de déplacement mais sans arrêt du dribble (qui devient de protection) durant 3 secondes ; après chaque arrêt, les joueurs redémarrent en dribble de progression

**Rotations :** 2 séries de 5 répétitions par joueurs (chaque série avec une main différente).

**Variantes :** Après chaque arrêt, les joueurs reculent de 3 pas en dribblant d'une seule main ou en alternant main et main gauche.

↳ Faire un suicide en dribblant, mais en restant toujours face au panier d'en face (reculer en dribblant d'une seule main ou en alternant main droite et main gauche)

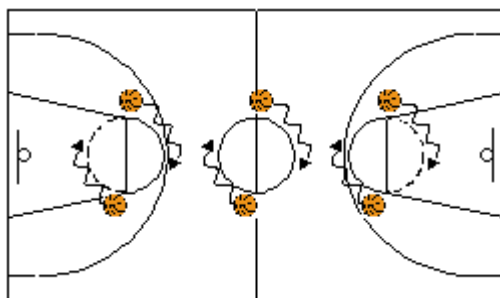


## Exercice 2 : Améliorer la vitesse spécifique du dribble

**Consignes :** 1 BALLON PAR JOUEUR

▸ Les joueurs se placent par 2 à l'extérieur du cercle, l'un face à l'autre ; L'un d'eux doit poursuivre l'autre sans pénétrer dans le cercle et jusqu'à le toucher

**Rotations :** 6 séries de 1 minute

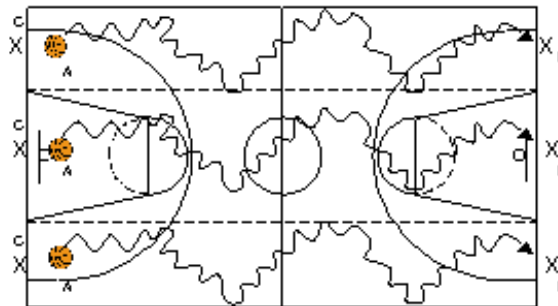


### **Exercice 3 : Apprentissage des changements de main**

**Consignes :** Travail par vagues sur la largeur ou la longueur du terrain.

↳ Enchaîner les quatre types de changement de main : simple, avec renversement, dans le dos, entre les jambes.

**Variantes :** Utiliser des plots pour imposer le nombre de changements de direction à réaliser

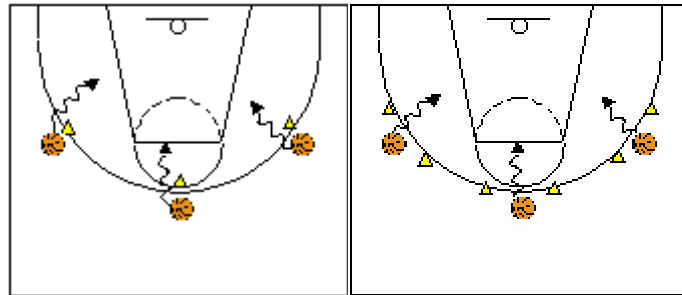


**Consignes :** 1 ballon par joueur, 6 plots, A tour de rôle, chaque joueur réalise un départ en dribble; ↳ Faire des séries de 3 départs identiques à chaque position ↳ Après avoir effectué un tour complet (passage aux 3 positions), les joueurs changent la forme du départ en dribble : main droite, main gauche, départ direct, départ croisé.

**Rotations :** Après chaque série de 3 départs en dribble, les joueurs tournent d'un cran dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Exercice 4 : Apprentissage des départs en dribble

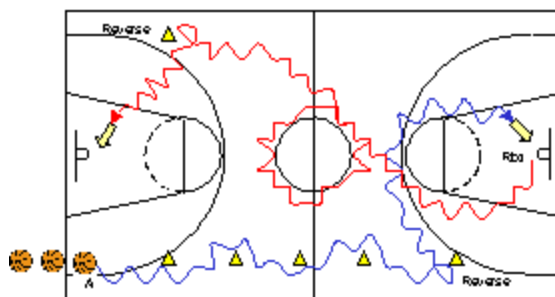
**Variante** : Afin de se rapprocher du contexte réel avec opposition, il est possible de placer un plot devant chaque joueur ou de positionner un défenseur statique



## Exercice 5 : Amélioration de la conduite de balle

**Consignes :** 1 ballon par joueur. Le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots, réalise un reverse au niveau du dernier plot, puis va tirer en course après avoir contourné le rond des lancers francs ; Après avoir pris son rebond, le joueur va contourner en dribblant le rond central, fait un reverse au niveau du dernier plot, enchaîne avec un tir en course, puis prend à nouveau son rebond et va se placer dans la file d'attente

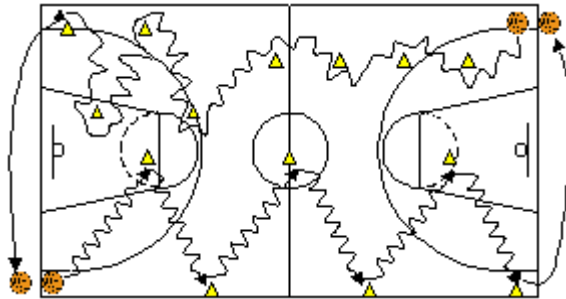
**Variantes :** on peut changer de côté et varier la forme des tirs (en course, en suspension)



## Exercice 6 : Apprentissage des changements de main

**Consignes :** 1 ballon par joueur. Sur la première demi largeur de terrain, le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots avec des changements de main simples. Sur la deuxième demi largeur de terrain, le joueur réalise des changements de main avec renversement ou des dribbles dans le dos au niveau des plots.

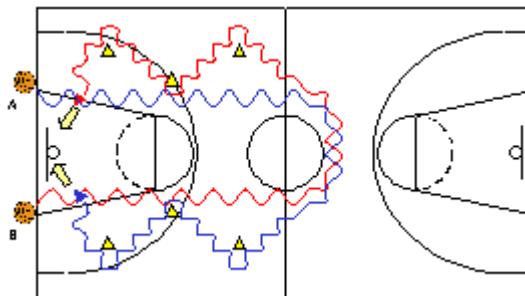
**Variantes :** on peut changer de côté et rajouter des tirs (en course, en suspension) au niveau de chaque panier.



## Exercice 7 : Amélioration de la conduite de balle

**Consignes** : 1 ballon par joueur. Les joueurs sont répartis en 2 colonnes de part et d'autre de la zone réservée. Le premier joueur de chaque colonne va en dribbles jusqu'au rond central qu'il contourne, puis slalome entre les plots du quart de terrain opposé avant d'aller tirer (en course ou en suspension suivant les consignes de l'entraîneur) ; après son tir, le joueur récupère son ballon et va se placer dans la colonne opposée.

**Variante** : réaliser l'exercice sous forme d'un concours ; dans ce cas, chaque joueur reste dans sa colonne d'origine après avoir tiré ; la première des deux équipes à marquer dix tirs en course gagne (on inverse les colonnes après chaque manche).



## **Exercice 8 : Perfectionnement de la conduite de balle**

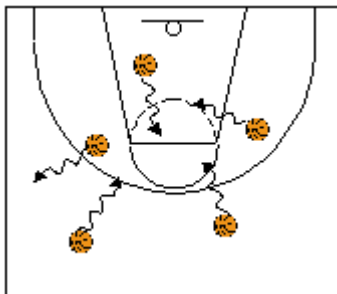
**Consignes :** chaque joueur dispose d'un ballon et place un foulard dans la partie arrière de son short ; former 2 équipes.

▶ Au signal de l'entraîneur et pendant une durée déterminée, les joueurs de chaque équipe doivent voler le maximum de foulards aux joueurs de l'équipe adverse tout en dribblant.

Les joueurs ont le droit à l'immunité s'ils s'assoient en conservant leur dribble (1 seule fois par séquence)

**Rotations :** Séquences de 30 secondes. Comptabiliser puis reprendre.

**Variantes :** Chaque joueur est seul face aux autres ; dans ce cas, plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi terrain ; zone à l'intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer franc)



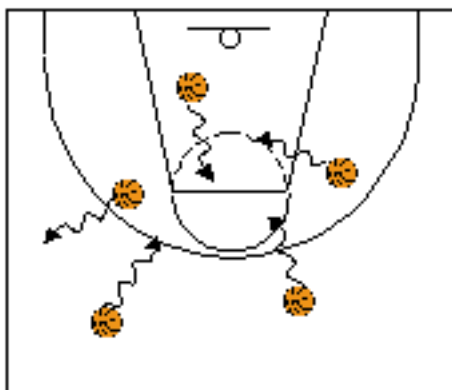
# LE DRIBBLE AVEC DEFENSEUR

## Exercice 1 : Perfectionnement du dribble de protection

**Consignes :** 1 ballon par joueur

L'ensemble des joueurs évoluera dans un espace délimité par l'entraîneur et qui peut varier au cours de l'exercice (demi terrain, zone délimitée par la ligne à 3 points, zone réservée) en fonction du nombre de joueurs restant; Chaque joueur doit essayer d'intercepter le dribble d'un partenaire tout en assurant la protection du sien. Les joueurs qui se font intercepter leur dribble ou qui sortent des limites du terrain sont éliminés. Le joueur qui reste à la fin gagne

**Variante :** Ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement)



## Exercice 2 : Perfectionnement du dribble de protection

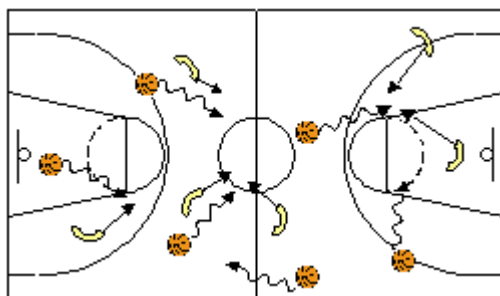
**Consignes** : nombre de joueurs avec ballon identique au nombre de joueurs sans ballon.

↳ Les non porteurs tentent de " voler " les ballons des porteurs de balle ; le joueur qui intercepte conserve la possession du ballon

↳ Les joueurs qui gagnent sont ceux qui se retrouvent en possession d'un ballon à la fin du temps pré-établi.

↳ Plusieurs non porteurs peuvent s'attaquer à un même porteur ; la sortie des limites du terrain entraîne la perte du ballon

**Variante** : plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi terrain ; intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer francs) ; ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement)



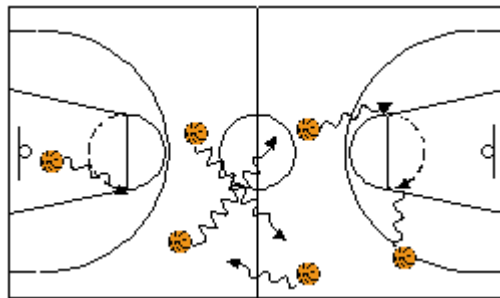
### Exercice 3 : Perfectionnement de la conduite de balle

**Consignes :** 1 ballon par joueur

L'ensemble des joueurs évoluera dans un espace délimité par l'entraîneur en fonction du nombre de joueurs (demi terrain, zone délimitée par la ligne à 3 points, zone réservée)

L'entraîneur désigne un joueur qui devra tenter de toucher ses partenaires sans se séparer de sa balle et sans arrêter le dribble. Les partenaires devront l'éviter en respectant les mêmes consignes.

Le joueur touché devient le chasseur ; un joueur poursuivi peut éviter d'être touché s'il s'assied par terre sans arrêter le dribble.

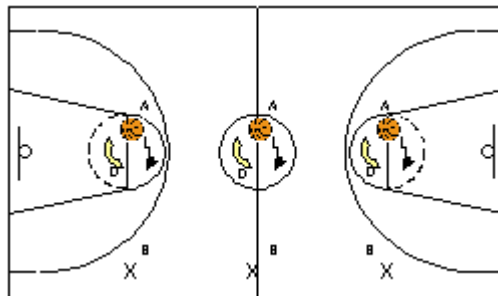


### **Exercice 4 : Perfectionnement du dribble de protection**

**Consignes :** 3 joueurs (2 attaquants, 1 défenseur) ; 1 ballon ;  
1 cercle

L'un des deux attaquants dribble dans le cercle et le défenseur tente d'intercepter le ballon. Le partenaire de l'attaquant indique 5 fois un numéro avec sa main (de 1 à 5) que le dribbleur doit annoncer sans perdre le contrôle de son ballon.

**Rotations :** 5 répétitions par joueur ; l'attaquant remplace le défenseur qui remplace l'annonceur qui devient l'attaquant



## Exercice 5 : Perfectionnement du dribble de pénétration

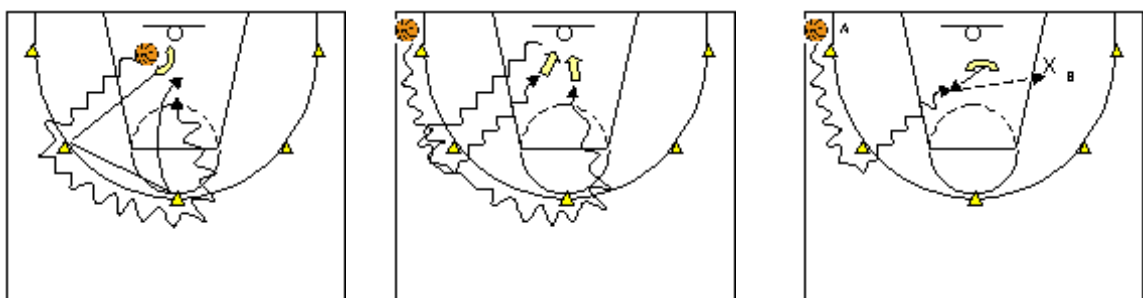
**Consignes** : 1 attaquant avec ballon ; 1 défenseur ; 1 plot.

**Exercice 5a** : le porteur de balle se déplace du 1er au 2ème plot en faisant des dribbles latéraux ; arrivé au 2ème plot, il fait un dribble de pénétration, un double pas agressif et monte poser le ballon en lay-up le plus haut possible ; même chose entre 2ème et 3ème plot, etc.

**Exercice 5b** : l'attaquant va contourner un plot suivi par son défenseur qui exerce une pression maximum (distance inférieure à une longueur de bras); l'attaquant, qui se déplace en dribbles latéraux entre les plots, pénètre en surpassant son défenseur (l'attaquant choisit son couloir de jeu et change à chaque passage

**Exercice 5c** : Un attaquant B au poste bas opposé ; l'attaquant A progresse en dribbles latéraux et arrivé au plot suivant exécute un dribble de pénétration ; le défenseur qui est placé sur l'axe panier-panier tente de stopper la pénétration ; l'attaquant A joue le panier ou fait une passe à

B

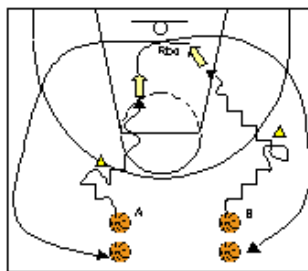


## Exercice 6 : Perfectionnement du changement de main + tir

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs avec ballons ; 2 plots. Le joueur dribble vers le plot (un plot dans le secteur des arrières, un plot dans le secteur des ailiers) ; arrivé à celui-ci, il fait un changement de direction, enchaîne avec un dribble maximum et tire (en course ou en suspension).

**Rotations :** Le tireur récupère son ballon et change de colonne ; 2 séries de 10 tirs à droite et à gauche par joueur.

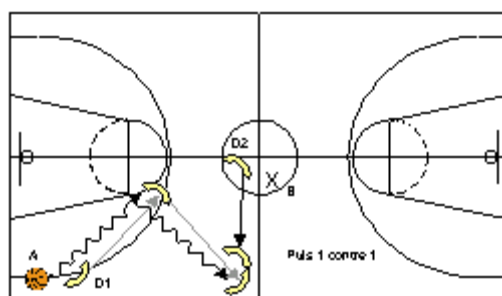
**Variantes :** Passer en revue tous les types de changements de direction (simple, avec renversement, entre les jambes, dans le dos) et varier les trajectoires lors de la sortie du plot (vers l'intérieur, vers l'extérieur)





## Exercice 8 : Perfectionnement du dribble de protection

**Consignes :** A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B. D1 cherche à emmener A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2. Si D1 maîtrise les déplacements de A en l'orientant vers la ligne de touche, D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement). Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque le coach en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A joue alors le 1 contre 1 sans ballon face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2



# Le tir statique

Les pieds doivent être écartés à la largeur des épaules, le pied côté ballon pouvant être légèrement avancé selon le confort du joueur.

Les pieds peuvent aussi être *légèrement* en dedans pour mieux contrôler le bassin.

Placez votre index sur la valve du ballon (pour se repérer un peu au début), détendez *votre* bras et vos jambes tout en détachant votre main de soutien, fouettez votre poignet en lâchant délicatement le ballon avec l'index en dernier contact. Conservez cette position jusqu'à ce que votre ballon s'élève pour rentrer dans le cercle !

## EXERCICES 1

Tir en restant en place, dans et autour de la raquette emplacement matérialisé avec un plot. Eloigner les plots en fonction de la progression.

## Jeux

Mettre des cônes à même le sol et avec le ballon tirer dessus

# Le tir en course

Le tir en course est le moyen le plus facile de marquer des paniers.

Pour travailler le tir en course, il faut que le joueur ait acquis un niveau de manipulation du ballon qui lui permette de dribbler en dehors de l'axe du corps, à droite et à gauche ainsi qu'un niveau intéressant dans la dissociation segmentaire.

Il faut matérialiser une rivière, remplie de crocodiles (image à donner chez les petits).

## Exercice 1 :

Franchir la rivière en donnant une impulsion, le dribble main droite, impulsion pied gauche et inversement.

**Exercice 1A** : Imposer le pied de réception et appeler la réception si impulsion pied gauche, réception pied droit et inversement ; cela donne " Schtroumpf Tac "

**Exercice 1B**: Toujours concernant la réception, rajouter une seconde impulsion si réception pied droit, enchaîner pied gauche et inversement

**Exercice 1C**: Sur la seconde impulsion redonner une impulsion vers le haut, lancer la jambe libre vers le haut (montée du genou) et redresser les épaules, réception à cloche-pied ou deux pieds

**Remarque** : Travailler à droite et à gauche

## Exercice 2 : Apprentissage de la tenue et des lâchers de ballon

Il faut impérativement que les joueurs tiennent le ballon à deux mains avec les doigts et le premier quart de la paume car au moment du lancer de la jambe libre, alors que le joueur est en pleine vitesse et que la main est placée sous le ballon, ce sont les doigts qui vont retenir le ballon et qui vont le faire rouler avant de rentrer dans la cible.

**Exercice 2a** : Reprendre la rivière et le " Schtroumpf Tac Tac " avec dribble à droite comme à gauche, demander au moment du lancer de la jambe libre de faire rouler le ballon avec les doigts, très haut devant soi. Il faut s'attacher à être très rapide dans l'impulsion et dans le saut, contrôler le lâcher du ballon, le retenir avec les doigts

**Exercice 2b** : Reprendre la rivière et le " Schtroumpf Tac Tac " avec dribble à droite et à gauche (initiation au power lay-up). Les éléments à prendre en compte sont l'impulsion est rasante le tir se fait toujours de la main forte

### Exercice 3 : Appréhension de la cible (différentes trajectoires)

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 4 plots.

Réaliser des séries de 6 tirs en course, à droite comme à gauche avec les trajectoires suivantes

Tir en course à 45° (avec la planche) ;

Tir en course en rentrant dans la raquette, épaules et appuis face à la planche et en utilisant la main forte (power lay-up);

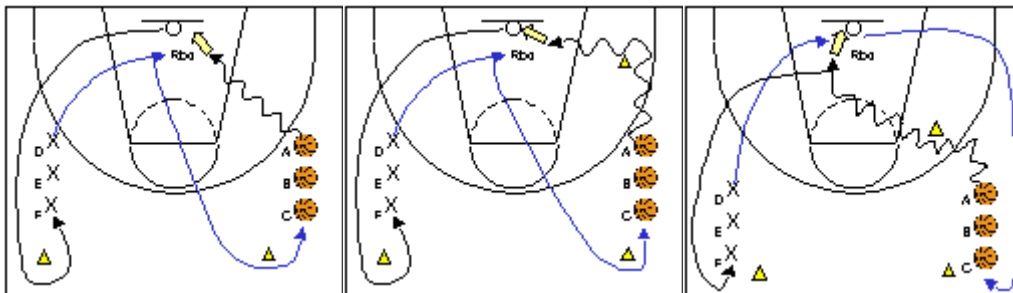
Tir en course avec trajectoire parallèle à la ligne de fond Tir en course après changement de direction

Tir en course face au panier (sans la planche)

**Variantes :** réduire le nombre de dribbles à la sortie du plot

#### **Aspects techniques :**

toujours regarder la cible dans le dribble appuyer le dernier dribble (dribble fort).



## **Exercice 4 : Apprentissage du tir en course après passe**

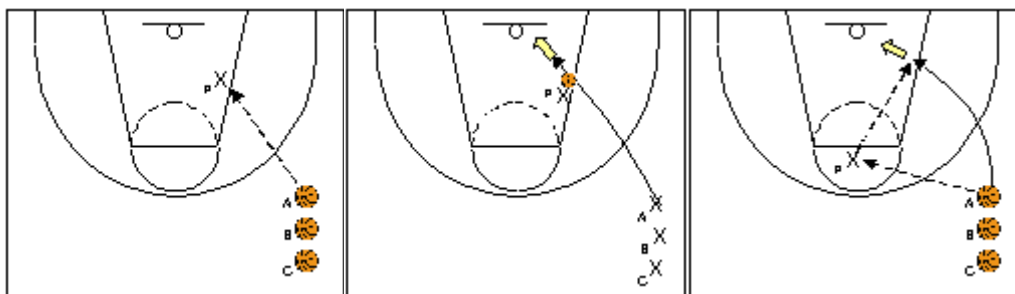
**Consignes :** 1 colonne de joueurs avec ballons, 1 passeur

**Exercice 4a :** Le passeur se positionne en bordure de la zone réservée ; A passe à P, suit sa passe, saisit le ballon que lui présente P et tire en course. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche. Il est possible d'ajouter un petit obstacle à sauter (travail des appuis).

**Exercice 4b :** Le passeur se positionne sur la ligne des lancer-francs. A joue le passe et va avec P et tire en course (sans dribble) dès réception du ballon. Utiliser des passes directes comme des passes à terre. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche.

**Rotations :** après son tir, A remplace P ; P prend le rebond de A et se replace dans la colonne des joueurs avec ballon.

**Variantes :** ajuster le timing du retour de passe de façon à pouvoir réaliser un tir en course avec dribbles ou sans dribble.



## Exercice 1 : Perfectionnement des différents lâchers de balle

**Consignes :** 1 ballon par joueur, 3 plots.

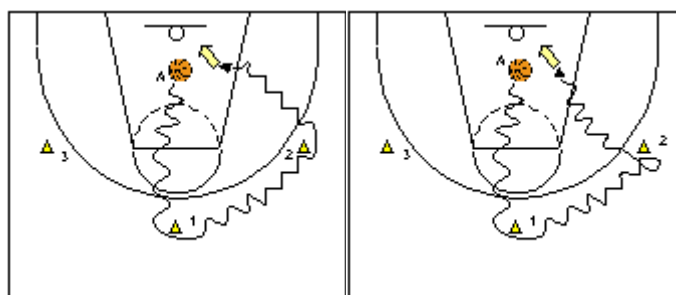
Les joueurs sont placés en colonne derrière la ligne de fond. A dribble, contourne les plots 1 et 2 pour effectuer un tir en course côté droit, récupère son ballon, contourne les plots 1 et 3 pour effectuer un tir en course côté gauche, puis récupère son ballon, contourne le plot 1 pour effectuer un tir en course de face.

A chaque série de 3 tirs, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).

### **Variantes**

Augmenter le rythme (1 seul dribble après les plots 1, 2 ou 3)

Effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ; travailler avec des contrats collectifs ou individuels

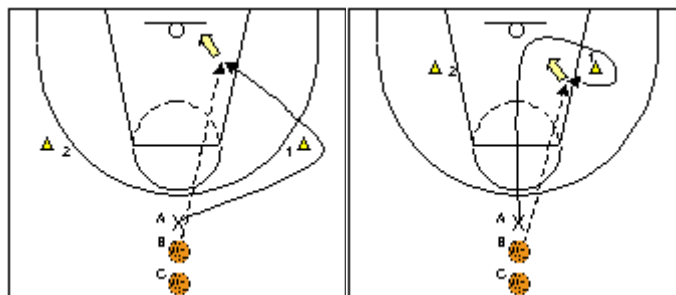


## Exercice 2 : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

**Consignes :** 1 colonne de joueurs avec ballons (sauf le 1<sup>er</sup>), 2 plots. A contourne le plot 1 et appelle le ballon. B passe à A qui tire, effectue le rebond et se replace en fin de colonne. Après sa passe, B enchaîne du côté opposé, contourne le plot 2 et demande le ballon. C passe à B qui tire, etc. A chaque passage, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés)  
Effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ; travailler avec des contrats collectifs ou individuels.

### **Variantes :**

• même principe, mais A va se placer sous le cercle, contourne le plot 1 en appelant la balle, reçoit et tire. le passeur coupe et ressort à l'opposé de sa passe pour recevoir le ballon et tirer



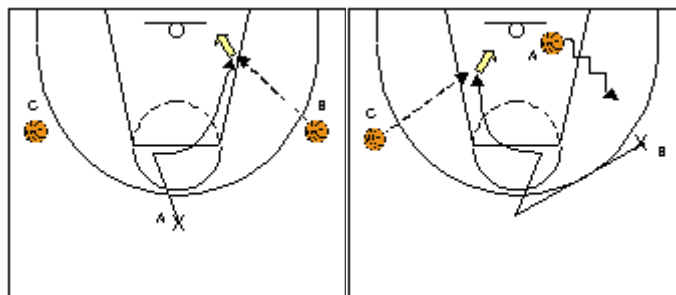
### Exercice 3 : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

**Consignes :** 3 joueurs au minimum, 2 ballons. → A fait un aiguillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de B placé dans l'aile.

→ A récupère son ballon et prend la place de B ; après sa passe, B remonte à la place de A, fait un aiguillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de C placé dans l'aile.

→ B récupère son ballon et prend la place de C ; après sa passe, C remonte à la place de B, fait un aiguillage en tête de raquette, etc

**Variantes :** le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).

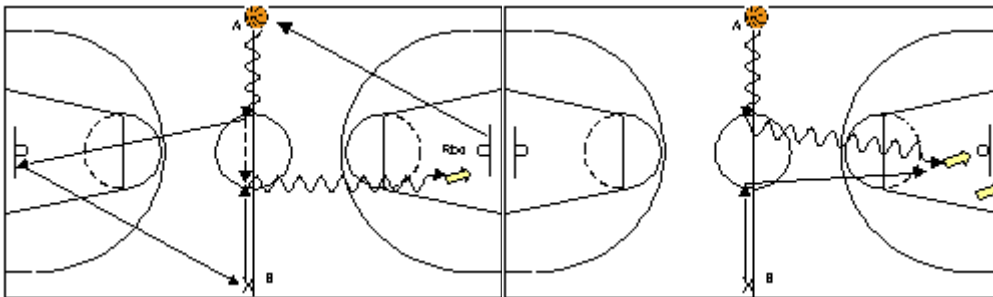


### Exercice 4 : Tir avec contrainte

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

**Exercice 4a :** A et B vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A passe à B ; B tente d'aller marquer sur l'un des paniers le plus rapidement possible tandis que A tente d'aller toucher le filet ou le cercle du panier opposé.

**Exercice 4b :** Les 2 premiers joueurs vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A doit aller tirer en course sur le panier de son choix. B se lance à sa poursuite et tente de gêner le tir.

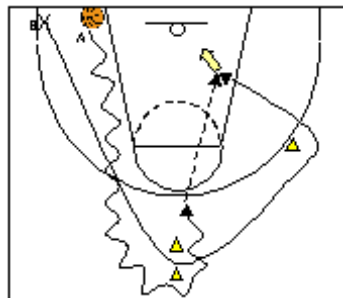


## Exercice 5 : Tir en course après passe et déplacement court

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots. Au signal de l'entraîneur, A et B vont contourner les plots situés près du rond central (A contourne en dribblant le plot le plus éloigné, B en courant le plot le moins éloigné). B va ensuite contourner le plot situé dans l'aile opposée, puis reçoit le ballon de A et tire en course.

**Rotations :** A et B échangent leurs rôles.

**Variantes :** Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.)

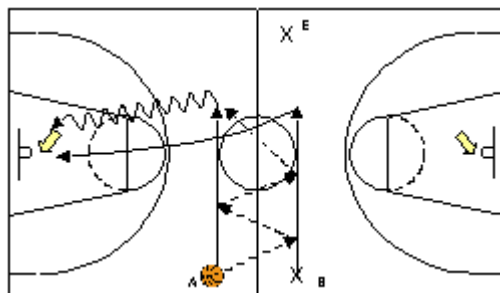


### Exercice 6 : Tir avec contrainte

**Consignes** : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.  
A et B avancent vers l'entraîneur en se faisant des passes.

Au signal de l'entraîneur, le joueur avec ballon doit aller marquer sans se faire rattraper par le joueur sans ballon.

**Rotations** : A et B échangent leurs rôles



## Exercice 7 : Tir en course après passe et déplacement court

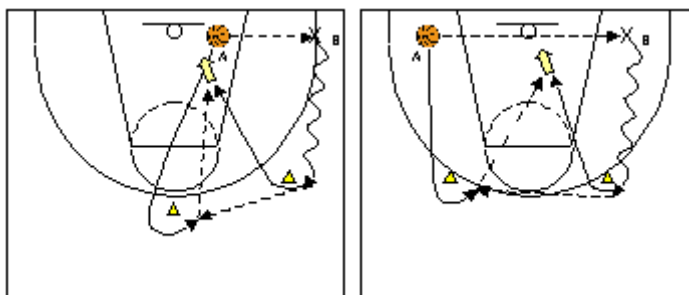
**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

A passe à B et va contourner un plot placé dans l'axe panier-panier. B dribble le long de la ligne de touche à la même hauteur que A. B passe à A et se démarque en coupant vers le panier. A fait la passe à B qui tire.

**Rotations :** A et B échangent leurs rôles.

**Variantes :** Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.)

Evoluer dans les couloirs latéraux et centraux

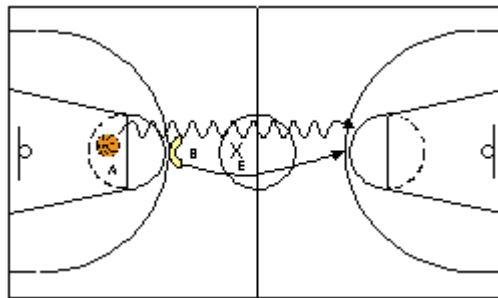


## Exercice 8 : Perfectionnement du tir en course avec opposition

**Consignes** : 1 ballon pour deux joueurs, B se positionne sur la ligne à trois points face à l'entraîneur qui est dans le rond central. A se positionne avec un ballon sur la ligne des lancer-francs, derrière B. L'attaquant sprinte en dribblant vers le panier. Le défenseur ne peut intervenir que lorsque l'attaquant apparaît dans son champs de vision.

**Rotations** : A et B échangent leurs rôles

**Variantes** : Modifier le placement initial de A et B (couloirs latéraux, etc.)



# LA PASSE

La balle doit arriver à hauteur de la poitrine soit direct soit à terre.

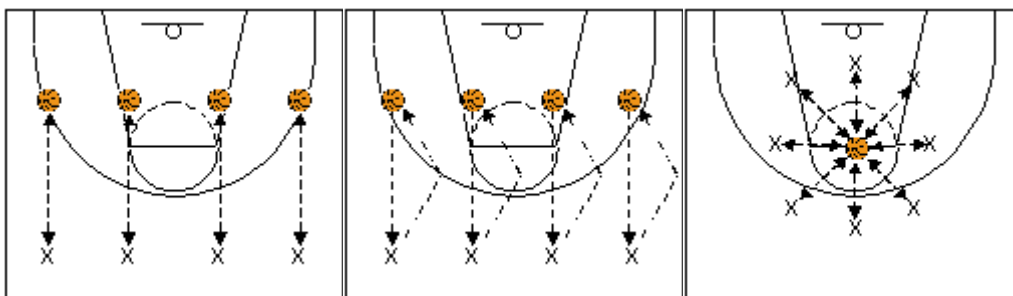
Elles peuvent se faire à une main ou à deux mains

## Exercice 1 : Perfectionner la gestuelle de la passe

**Exercice 1a** : 2 joueurs, 1 ballon pour 2. Les 2 joueurs se font des passes : directes à deux mains, à terre à deux mains, directe à une main (droite et gauche), à terre à une main (droite et gauche) ; 3 séries de 10 répétitions par type de passe. On augmente progressivement la distance entre les 2 joueurs.

**Exercice 1b** : 2 joueurs avec un ballon chacun. Alternier deux types de passes différentes (directes et à terre) durant 30 secondes ; 4 séries de 30 secondes.

**Exercice 1c** : 1 joueur dans le rond des lancer-francs avec un ballon ; 6 à 8 joueurs autour du cercle. Le porteur de balle enchaîne passe - retour de passe avec les autres joueurs. Alternance de passes à terre et de passes directes ; 2 tours puis on change le joueur au centre.



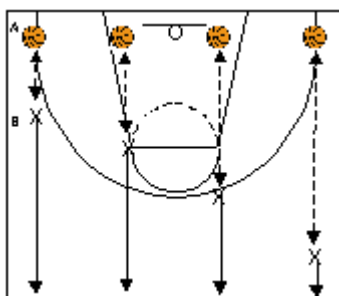
## Exercice 2 : Perfectionnement de tous types de passes

**Consignes :** 1 ballon pour deux joueurs.

↳ échange des passes en augmentant la distance entre les joueurs après chaque passe ; A passe à B, qui renvoie à A, fait un pas en arrière, reçoit de nouveau de A, renvoie, fait de nouveau un pas en arrière, etc. ↳ arrivé à l'écart maximum (distance maximale de passe entre 2 joueurs), B amorce le mouvement inverse (après chaque passe, faire un pas en avant) pour se retrouver dans la position initiale.

**Variantes :** Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête, etc

**Variantes 2 par 2** les enfants traversent le terrain en se faisant une passe à terre, celui qui reçoit la balle pivote sur son pied



### Exercice 3 : Désaxer la passe pour éviter la pression défensive

**Consignes** : groupes de 3 joueurs avec ballon

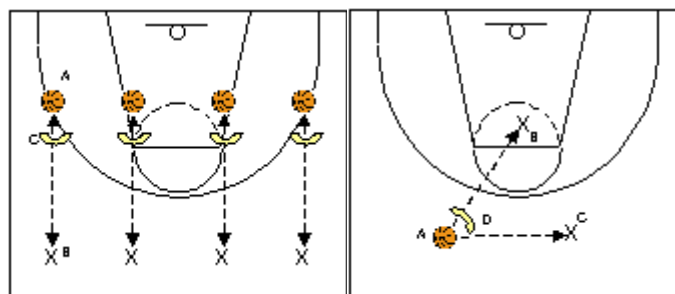
Le joueur A pressé par C essaye de passer au joueur B.

Lorsque celui-ci reçoit le ballon, A va défendre sur lui pendant que C s'ouvre pour recevoir la passe de retour

Remarque : interdire les passes lobées. Ne pas retenir le ballon plus de 5 secondes. Travailler la fixation du défenseur et le désaxé de la passe

**Variantes** : groupes de 4 joueurs avec ballon.

Même exercice que ci-dessus, mais le porteur de balle a deux solutions de passes en fonction de la pression défensive. Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, une main, deux mains, etc





## Exercice 2 : Enchaînement de passes en mouvement

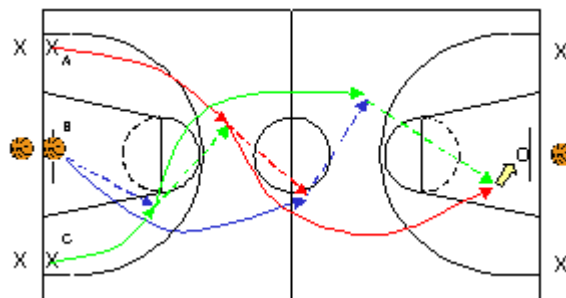
**Consignes :** 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons

↳ Criss-cross à 3 joueurs :

- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- C passe à A et continue sa course en passant derrière A ;
- A passe à B et continue sa course en passant derrière B ;
- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- etc.....

**Remarque :** après le tir, le ballon ne doit jamais rebondir par terre.

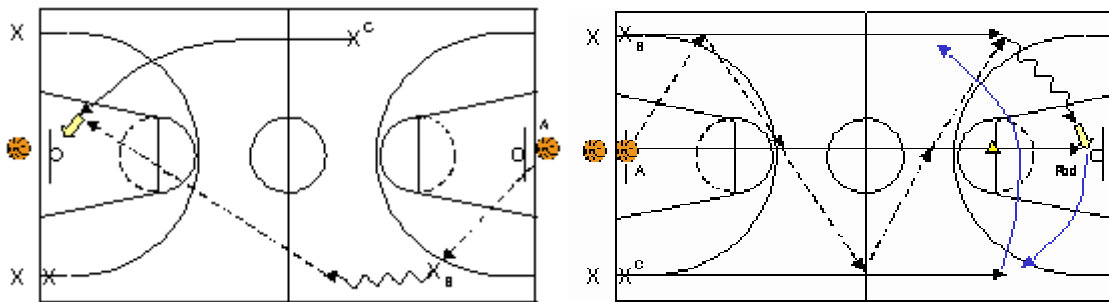
**Variantes :** ↳ Travail par vagues ou en aller-retour. ↳ Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc



### Exercice 3 : Dissociation membres inférieurs - membres supérieurs

**Consignes :** 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons

Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. On termine avec un lay-up de l'un des ailiers (ici B). B remonte à l'opposé pour recevoir la sortie de balle de A qui est allé au rebond. L'ailier qui ne tire pas coupe à l'opposé et part vers l'autre panier afin de recevoir une base longue de B (passe de baseball ou passe dans le dribble). Les 3 joueurs sont dans la zone restrictive lorsque le ballon touche le sol après le tir

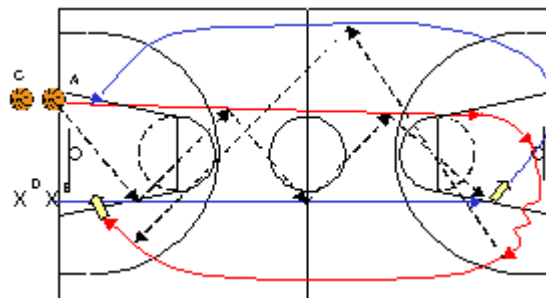


### Exercice 4 : Enchaînement de passes en mouvement

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond.

↳ A l'aller, les joueurs se font des passes dans le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; au retour, les joueurs se font des passes par dessus le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; A et B reviennent en passes pendant que C et D partent dans le couloir central.

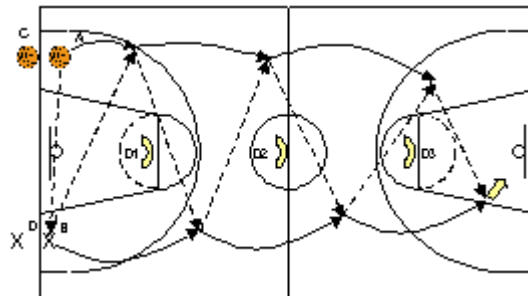
**Remarque :** les passes de retour sont des passes à deux mains au dessus de la tête



### Exercice 5 : Enchaînement de passes en mouvement

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond ; 1 défenseur dans chacun des trois cercles, D1, D2 et D3 n'ont pas le droit d'intercepter le ballon en dehors des cercles ; A et B se déplacent en passes, ne peuvent s'arrêter, alors que les défenseurs tentent d'intercepter le ballon ; A et B concluent l'action par un tir (en course ou en suspension).

**Rotations :** B > A > D3 > D2 > D1 > B

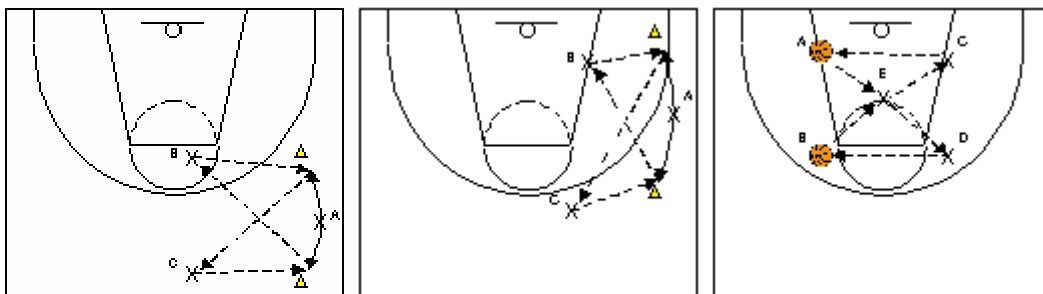


## Exercice 6 : Enchaînement de passes en mouvement

↳ **Exercice 6a** : Groupes de 3 joueurs ; 1 ballon ; 2 plots. Les 3 joueurs sont positionnés en triangle ; le joueur A navigue entre les 2 plots tandis qu'il reçoit la passe de B et qu'il la renvoie à C ; on peut, en fonction de la motricité et du niveau de pratique des joueurs, avoir des distances, rythmes (nombre de passes à la minute) et trajectoires variables

**Variantes** : on peut spécialiser les joueurs en fonction de la place occupée sur terrain : A ailier, B meneur et C poste bas.

↳ **Exercice 6b** : 5 joueurs, 2 ballons. Le joueur se trouvant au centre sert de relais aux joueurs A, B, C, D. A passe à E qui passe à C puis B passe à E qui passe à D ; ensuite C passe à A, D passe à B et on recommence

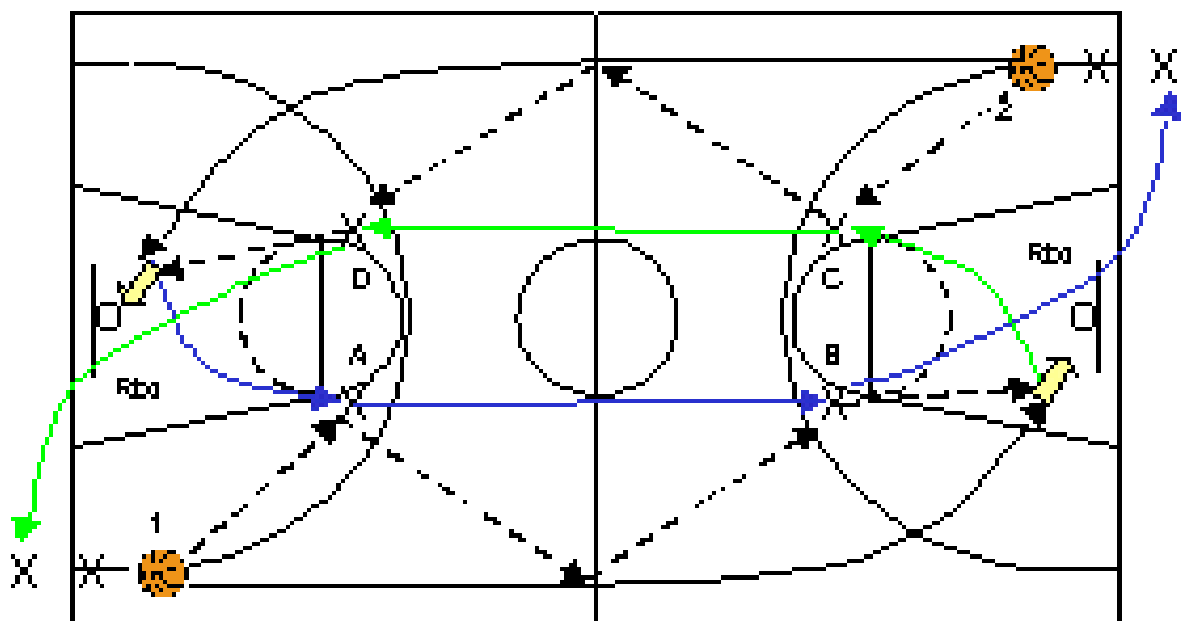


## Exercice 7 : Enchaînement de passes en mouvement

**Consignes :** 4 passeurs A, B, C, D et 2 colonnes de joueurs dans les coins diamétralement opposés ; 1 ballon par colonne de joueurs.

↳ Le premier joueur de chaque colonne fait la passe au premier passeur, longe la ligne de touche, reçoit la passe de retour, passe la balle au deuxième passeur qui lui remet pour qu'il tire en course.

**Rotations :** le 1er passeur remplace le 2ème ; le 2ème récupère le rebond, fait la passe au suivant de l'autre colonne et va faire la queue. Le tireur devient 1er passeur de l'autre côté de l'axe. Travail en continuité

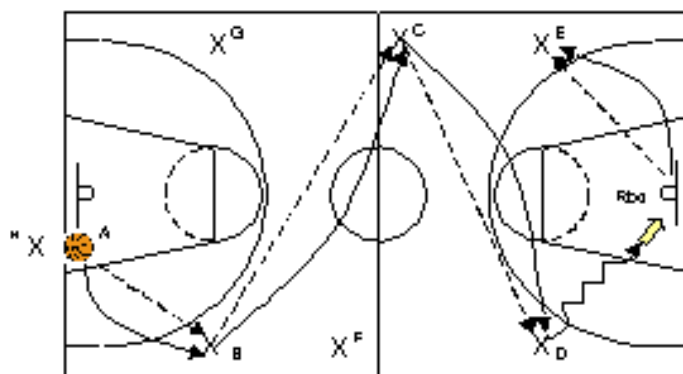


## Exercice 8 : Perfectionnement de la passe à 2 mains au dessus de la tête

**Consignes** : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

- ↳ Chaque joueur passe selon un circuit prédéterminé le ballon transversalement et suit ce dernier (passe à deux mains au dessus de la tête) passe à B qui passe à C, etc.
- ↳ A, après sa passe, remplace B alors que H attend de récupérer le ballon au rebond pour faire la même chose ; B remplacera C et ainsi de suite.
- ↳ D, après avoir tiré, récupérera le ballon, le passera à E et prendra la place de ce dernier. Ainsi de suite pour cet exercice en continuité.

**Variantes** : on peut rajouter un 2ème ballon ; dans ce cas H commence l'exercice lorsque D déclenche son tir



## Exercice 9 : Enchaînement de passes en mouvement

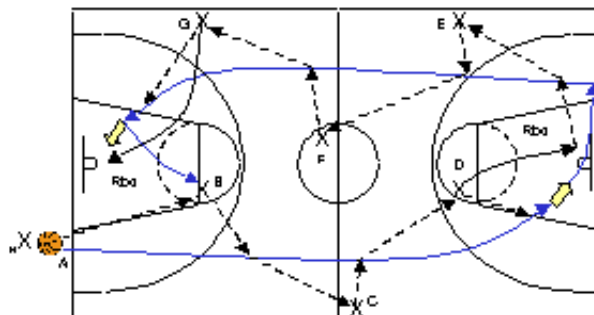
**Consignes** : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

↳ A passe à B qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à C qui lui renvoie le ballon ; même chose avec D.

↳ Après réception de D, A tire (tir en course ou tir en suspension) ; D récupère le rebond, passe à A ; A passe à E qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à F qui lui renvoie le ballon ;

↳ Même chose avec G et après réception de ce dernier, A tire et prend la place de B pendant que G récupère le ballon, le passe à H et se replace derrière la colonne.

**Rotations** : Après chaque retour de passe à A, B prend la place de C, C prend la place de D, D prend la place de E (après rebond et 2ème passe), E prend la place de F, F prend la place de G et G se replace dans la colonne (après rebond et passe à H) ; A prend la place de B

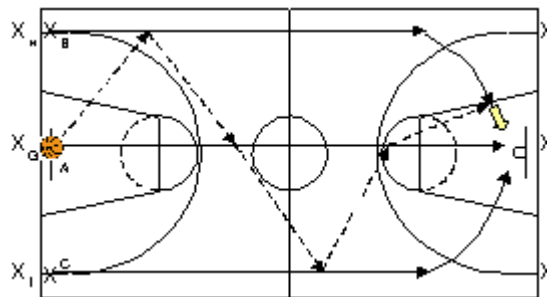


## Exercice 10 : Enchaînement de passes en mouvement

**Consignes :** minimum 9 joueurs en colonne de 3 derrière la ligne de fond, 1 ballon.

Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. Le groupe de 3 joueurs doit marquer en tir en course après exactement 5 passes. D prend le rebond (sans que le ballon ne tombe par terre) et enchaîne le même mouvement avec E et F. Le but est marquer 10 paniers consécutifs (un panier manqué ou une balle perdue remet le compteur à zéro).

**Variantes :** lorsqu'il y a une balle perdue ou un tir manqué, le groupe suivant dispose de 3 passes pour aller marquer le panier suivant (tant que le panier n'est pas marqué, les groupes de 3 joueurs ne disposent que de 3 passes pour marquer)



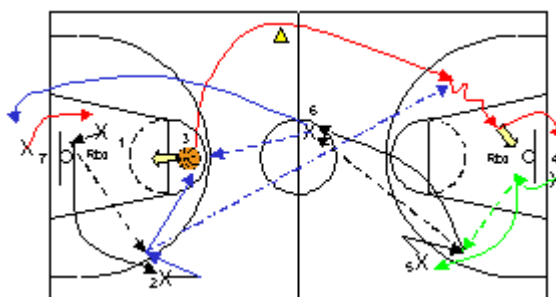
## Exercice 11 : Enchaînement de passes en mouvement

**Consignes :** 7 joueurs minimum ; 1 ballon ; 1 plot.

Le joueur 3 tire au panier ; 1 prend le rebond et fait la passe de dégagement sur 2 ; simultanément, 3 prend le couloir de l'ailier et avance vers l'autre panier ; 2 lui fait une longue passe de type " baseball " ; 3 tire au panier puis se place derrière la ligne de fond ; 4 se place au rebond et récupère le tir de 3, fait la sortie de balle sur 5 qui donne à 6, qui lui même donne à 2 qui a remplacé 3 au niveau de la ligne des lancer-francs.

**Rotations :** 1 > 2 > 3 > 4 > 5 > 6 > 7 > 1.

**Variantes :** Démarrer avec un ballon en 4 et un joueur de plus derrière 4



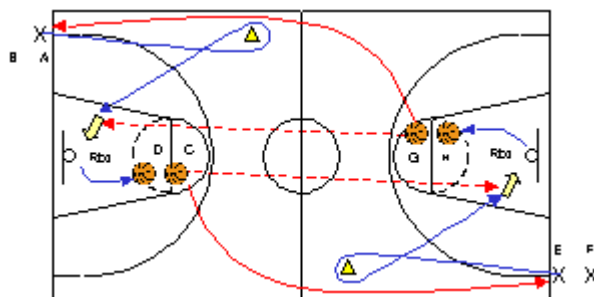
## Exercice 12 : Perfectionnement de la passe baseball

**Consignes** : 1 colonne de joueurs sur chaque ligne de fond ; 1 colonne de joueurs avec ballon sur chaque ligne de lancer-francs ; 2 plots.

- ↳ A contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de G ; A prend le rebond et se place dans la colonne derrière D ; après sa passe, G va se placer dans la colonne derrière B ;
- ↳ Simultanément, E contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de C ; E prend le rebond et se place dans la colonne derrière H ; après sa passe, C va se placer derrière derrière

**Variantes** : les joueurs qui font la passe peuvent utiliser une passe de type baseball ou une passe dans le dribble (passer avant le milieu de terrain).

- ↳ Remarque : il est préférable de contourner le plot de l'intérieur vers l'extérieur



## Exercice 13 : Dissociation membres inférieurs - membres supérieurs

**Consignes :** 4 colonnes de joueurs sur chaque ligne de fond ; chaque joueur avec 1 ballon sauf les 2 premiers de la première vague.

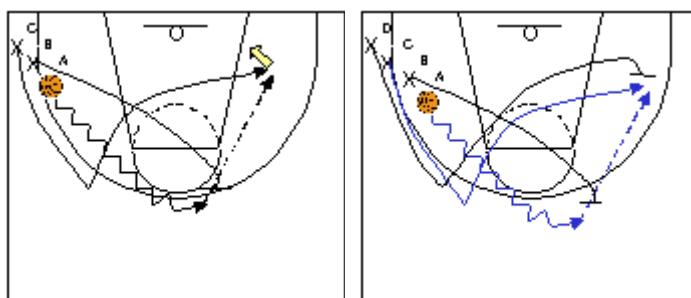
↳ Les joueurs latéraux progressent en passes jusqu'à l'autre bout où ils tirent au panier. Les joueurs du milieu progressent en remettant la passe alternativement à chaque joueur des couloirs latéraux. Après chaque réception-passe, il se croisent pour recevoir et passer à l'autre joueur. Au bout, ils reçoivent la passe des deux joueurs du centre de la vague suivante. Les 4 tireurs récupèrent leur rebond respectif et inversent les positions centrales et latérales. La vague suivante démarre dès que les 4 joueurs sont prêts (les 4 joueurs doivent démarrer simultanément). Travail en continuité

## Exercice 14 : Coordonner la fixation du défenseur avec la passe

**Consignes :** 1 ballon pour 3 joueurs.

A dribble vers l'opposé jusqu'à la ligne des trois points, et maintient son dribble (de protection) malgré la pression défensive de B qui a suivi A dans son déplacement ; C s'écarte puis coupe pour recevoir le ballon à l'opposé A passe à C qui tire en suspension.

**Variantes :** A arrête son dribble et protège son ballon jusqu'à pouvoir passer à C.  
même exercice avec un défenseur D qui défend sur C



**Consignes :** 3 joueurs, 1 ballon.

un attaquant au poste moyen, un ailier avec ballon et son défenseur et un arrière ; l'ailier A doit faire la passe au joueur intérieur B ; Quand celui-ci reçoit le ballon, il ressort sur l'arrière C qui redonne à A

**Rotations :** 5 répétitions en attaque par joueur puis rotation : B > C > A > D > A.

**Variantes :** 5 répétitions en attaque par joueur

