



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

COMMENCER À ENTRAÎNER



**PLANS
D'ENTRAÎNEMENT**

COMMENCER À ENTRAÎNER - PLANS D'ENTRAÎNEMENT

SOMMAIRE

1.	INTRODUCTION	4
1.1	À propos de ce livret	4
1.2	Comprendre les diagrammes	6
1.3	Déroulement des exercices	8
2.	PLANS D'ENTRAÎNEMENT	10
2.1	Plan d'entraînement n° 1	10
2.2	Plan d'entraînement n° 2	15
2.3	Plan d'entraînement n° 3	20
2.4	Plan d'entraînement n° 4	25
2.5	Plan d'entraînement n° 5	30
2.6	Plan d'entraînement n° 6	35
2.7	Plan d'entraînement n° 7	40
2.8	Plan d'entraînement n° 8	45
2.9	Plan d'entraînement n° 9	50
2.10	Plan d'entraînement n° 10	55

1 INTRODUCTION

1.1 À PROPOS DE CE LIVRET

Des ressources pour les entraîneurs sont disponibles en ligne : www.fiba.basketball/wabc

En 2016, l'Association Mondiale des Entraîneurs de Basketball de la FIBA (World Association of Basketball Coaches, WABC) a lancé un programme mondial d'éducation. La première phase est le cours de niveau 1, qui dure six jours et peut être dispensé en différents formats. Qu'il se déroule en six jours consécutifs ou s'étale sur 2 week-ends (par exemple), le cours comporte plusieurs tâches d'évaluation visant des activités sur le terrain et hors terrain.

Le cours de niveau 1 est destiné aux entraîneurs qui ont déjà une certaine expérience de l'entraînement en équipe et convient tout particulièrement bien aux entraîneurs adjoints souhaitant devenir entraîneurs principaux.

Le présent cours, qui est intitulé Commencer à entraîner, est destiné aux anciens joueurs, aux parents, aux enseignants et à toute personne souhaitant entraîner des joueurs de basketball. La FIBA a préparé le cours en tenant compte de divers obstacles susceptibles de freiner ceux qui veulent commencer à entraîner :

- (a) de nombreuses équipes junior n'ont pas d'entraîneur adjoint et les anciens joueurs ne sentent pas toujours capables d'assumer le rôle d'entraîneur principal sur le terrain ;
- (b) certaines personnes aimeraient entraîner mais ne connaissent pas suffisamment le basketball ;

- (c) d'autres personnes comprennent le basketball mais ne savent pas comment enseigner.

Les fédérations nationales peuvent utiliser ce cours pour aider ces personnes à franchir ces obstacles, pour les encourager et pour les aider à commencer à entraîner.

Le cours est pratique. Les participants consacrent la plupart de leur temps sur le terrain, comme apprenants, et ont également la possibilité d'entraîner d'autres personnes. À la fin du cours, les participants auront suffisamment de connaissances pour commencer à entraîner des joueurs de basketball, notamment dans les domaines suivants :

- comment enseigner les principales techniques individuelles nécessaires à ce sport ;
- comment enseigner les rudiments de la défense homme à homme et de l'attaque en équipe ;
- les principales règles du basketball, y compris quand un entraîneur peut faire un remplacement ou demander un temps mort pendant un match.

Encore plus important, le cours donne aux entraîneurs des conseils pratiques pour faire du basketball une activité ludique, pour aider les joueurs à rester actifs et impliqués et pour chercher l'aide ou les renseignements complémentaires dont ils pourraient avoir besoin. Bien que le cours ne se termine pas par une évaluation formelle, les entraîneurs recevront un feedback qui les aidera à améliorer leurs compétences d'entraîneurs.

En plus de ce guide, les fédérations disposent des ressources suivantes :

Manuel de l'encadreur : notes pour le cours avec questions auxquelles les entraîneurs doivent répondre. Des réponses sont suggérées dans ce manuel.

Manuel de l'entraîneur : le « livre de cours » pour la formation. Il est identique au manuel de l'encadreur, à ceci près qu'il ne contient aucun exemple de réponse.

Guide des activités : c'est un ensemble d'exercices dont les entraîneurs peuvent se servir pour enseigner.

Ce livret décrit différents exercices pouvant être utilisés pour enseigner les différentes compétences et tactiques nécessaires. Les entraîneurs peuvent utiliser ces exercices s'ils le souhaitent, mais il n'y a pas de formule miracle. Les points d'apprentissage sont plus importants que les exercices choisis par l'entraîneur. Les activités présentées dans ce livret permettront aux entraîneurs d'aborder tous les points d'apprentissage du cours.

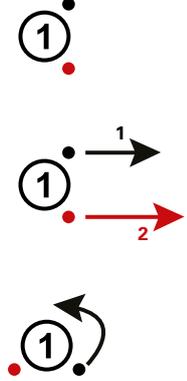
Durant le cours, les entraîneurs participeront à ces activités.

La WABC propose de nombreuses ressources, dont des vidéos, aux entraîneurs du monde entier. Ces ressources sont accessibles sur le site web de la WABC, www.fiba.basketball/wabc

1.2 COMPRENDRE LES DIAGRAMMES

Les symboles suivants sont utilisés dans les diagrammes de ce livret :

	<p>ENTRAÎNEUR</p> <p>Placé au sol pour désigner un endroit particulier. Il peut s'agir de l'endroit où les joueurs doivent se tenir debout, où ils doivent exécuter une certaine action (p. ex. changer de direction), ou il peut définir une limite.</p>
	<p>CÔNE OU REPÈRE</p> <p>Placé au sol pour désigner un endroit particulier. Il peut s'agir de l'endroit où les joueurs doivent se tenir debout, où ils doivent exécuter une certaine action (p. ex. changer de direction), ou il peut définir une limite.</p>
	<p>JOUEUR</p> <p>Les entraîneurs doivent souvent participer aux activités. Vous pouvez également inviter des parents à participer, notamment lorsque l'équipe travaille en petits groupes.</p>
	<p>DÉFENSEUR</p> <p>Un X ou X1 est utilisé pour désigner un défenseur. Lorsqu'il est accompagné d'un numéro (x1), il identifie l'attaquant que le défenseur doit marquer.</p>

	<p>PASSE</p> <p>Une ligne en tiret montre la trajectoire d'une passe. Ici, 1 passe à 2.</p>
	<p>DRIBBLE</p> <p>Une ligne en zigzag décrit la trajectoire suivie par un joueur qui dribble.</p>
	<p>DÉPLACEMENT DE JOUEUR</p> <p>La trajectoire d'un joueur qui se déplace est indiquée par une flèche.</p>
	<p>PORTEUR DE BALLON</p> <p>Un joueur qui a le ballon est indiqué par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un cercle autour du numéro ; ou • un point à côté du joueur.
	<p>PIEDS DU JOUEUR</p> <p>La position des pieds du joueur est indiquée par deux points.</p> <p>Le mouvement des jambes est indiqué par des flèches et des numéros.</p> <p>Un pivot est indiqué par un seul pied en mouvement.</p>

1.3 DÉROULEMENT DES EXERCICES

Chaque entraîneur doit créer un environnement où l'équipe se sent en sécurité et soutenue pour que tous les joueurs puissent développer leurs techniques et leurs connaissances. Les directives suivantes aideront l'entraîneur à diriger les exercices.

1. Maximisez la participation : les joueurs apprennent mieux par la pratique. Plus ils font de répétitions, plus ils apprennent. Ne demandez pas aux joueurs de se tenir debout pour écouter ou attendre leur tour.
2. Enseignez des compétences, pas des exercices : chaque activité a sa propre structure, c'est-à-dire quand et où les joueurs se déplacent, où le ballon doit aller, etc. Veillez à ce que le feedback vise les points d'apprentissage, pas la structure de l'activité.
3. Appliquez le coaching dynamique : Lorsque cela est possible, donnez aux joueurs un feedback pendant que l'activité est en cours. Parlez aux joueurs pendant qu'ils attendent leur tour et utilisez des « mots-clés » pour transmettre ce feedback rapidement.
4. Regardez et écoutez avant de parler : observez une activité et essayez de suivre le joueur pendant un certain temps avant de lui donner un feedback (il se peut qu'il se corrige tout seul, auquel cas le feedback sera simplement « bien joué ! »).
5. Dites aux joueurs ce qu'ils doivent faire. Ne perdez pas de temps à leur expliquer leurs fautes, mais contentez-vous de leur dire ce qu'il faut faire.
6. Définissez des objectifs axés sur le processus. Par exemple, demandez aux équipes de courir en faisant des double-pas jusqu'à ce qu'elles obtiennent 20 points. Attribuez un point si le double-pas est effectué avec des appuis corrects et si la bonne main est utilisée pour le tir. Attribuez un deuxième point si le double-pas aboutit à un panier avec des appuis corrects et la bonne main. Déduisez un point si les appuis ne sont pas corrects ou si la mauvaise main a été utilisée.
7. Changez les règles des exercices pour mettre en valeur différentes techniques. Par exemple, pour travailler la passe, limitez le nombre de dribbles permis aux joueurs (ou interdisez-les complètement) et attribuez des points aux équipes lorsqu'elles font des passes vers une certaine partie du terrain (p. ex. la raquette) ou lorsqu'elles effectuent un certain nombre de passes.
8. Veillez à ce que les joueurs s'amuse. Faites de l'entraînement un moment d'amusement. Nouer des amitiés est tout aussi important pour les jeunes enfants qu'apprendre des techniques, et ils aiment faire les deux à la fois. Les enfants aiment la compétition, qu'ils gagnent ou qu'ils perdent. Utilisez beaucoup de jeux et d'activités faisant appel aux aptitudes et aux tactiques du basketball, et donnez à tous la possibilité de pleinement y participer.

9. Créez du « trafic » : faites tout pour que le maximum de personnes participe à une activité en même temps. Par exemple, si des joueurs se passent le ballon en paires tout en courant sur la longueur du terrain, organisez cette activité avec 4 ou 5 paires de joueurs en même temps. Lors d'un match, il y a 10 joueurs sur une zone relativement réduite du terrain. Si l'entraînement se déroule avec seulement 2 participants sur le terrain en même temps, ils ne prendront pas l'habitude de voir tous les joueurs !

Les plans d'entraînement suivants visent les compétences fondamentales que doivent acquérir les équipes et chaque joueur. Chaque séance dure 1 heure et il est important de respecter le temps. Vous trouverez une description complète des activités dans Commencer à entraîner – Guide des activités.

2 PLANS D'ENTRAÎNEMENT

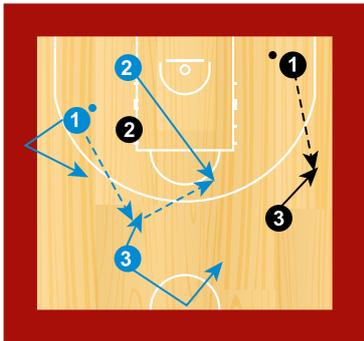
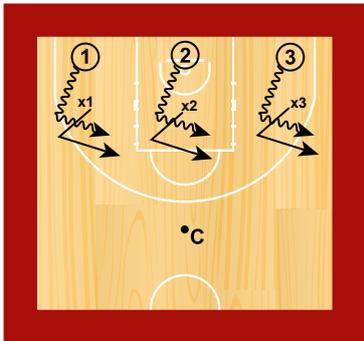
2.1 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°1

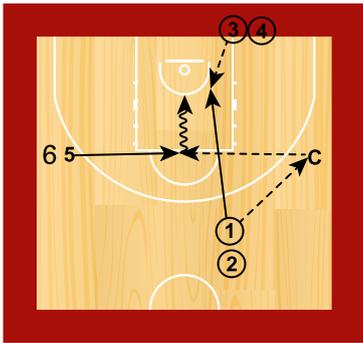
CE QU'IL VOUS FAUT :

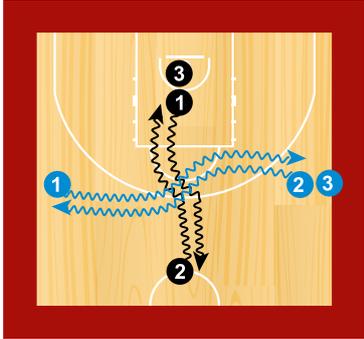
Au moins 6 joueurs

Au moins 4 ballons

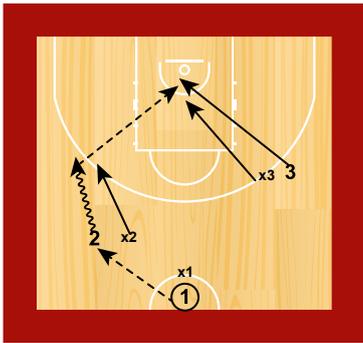
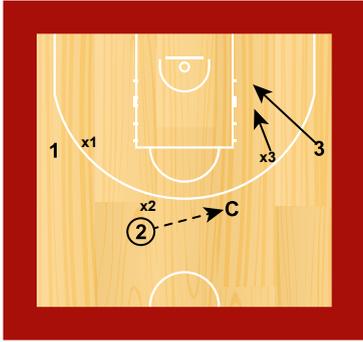
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

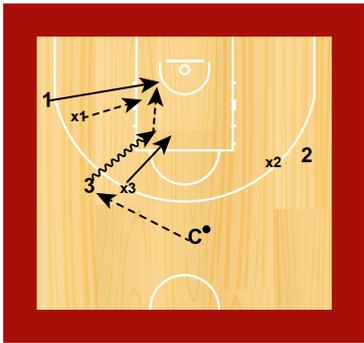
	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>20 Passes</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Deux équipes, un ballon par équipe. • Les joueurs passent le ballon, puis courent vers une ligne latérale. • La première équipe qui fait 20 passes gagne. • Si le ballon tombe par terre, un point est perdu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs font un « arrêt simultané » (deux pieds au sol) lorsqu'ils attrapent le ballon. • Pivoter avec un pied au sol. • Mains levées pour attraper le ballon.
	4 min	<p>Imitation</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Les porteurs de ballon font face à l'entraîneur. Les défenseurs tournent le dos à l'entraîneur (C). • L'entraîneur pointe du doigt et les joueurs dribblent dans cette direction. Les partenaires doivent rester devant eux. • Les porteurs de ballon ont le choix d'aller vite ou doucement 	<ul style="list-style-type: none"> • Les dribbleurs doivent garder la tête levée pour voir la direction indiquée par l'entraîneur. • Dribbler fort, en poussant le ballon aussi fort que possible.
	1 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	5 min	<p>Passer et couper</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 passe à l'entraîneur et coupe vers le panier. • 3 passe à 1 et 1 tire. • 5 coupe vers l'entraîneur. • L'entraîneur passe à 5. 5 dribble vers le panier et tire. • 1 se place derrière 6. • 5 prend le rebond après son tir et se place derrière 4. • 3 prend le rebond après le tir de 1 et se place derrière 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs font un « arrêt simultané » avant de tirer. • Le timing est important . <ul style="list-style-type: none"> • 1 ne coupe pas tant que l'entraîneur n'a pas le ballon. • 5 ne coupe pas tant que 1 n'a pas franchi la ligne de lancer franc.
	5 min	<p>Travail du double-pas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présenter le double-pas en demandant aux joueurs de sauter pour taper dans la main de l'entraîneur. • Progresser jusqu'à ce que les joueurs arrivent à faire un tir (si possible, commencer avec une balle de tennis ou un ballon de taille 3 pour les jeunes enfants). • S'exercer des deux côtés du panier et utiliser plusieurs paniers si nécessaire pour que les enfants n'attendent PAS trop longtemps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer dans le poste bas sur le côté de la raquette. • Faire un pas (avec le pied proche de la ligne de fond) et sauter vers le panier. • Utiliser le poste bas comme point de référence pour attraper le ballon, faire un pas et tirer !

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
4 min	<p>Le dribble du poulet</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Deux joueurs dribblent en se dirigeant directement l'un vers l'autre. • Ils changent de main lorsqu'ils se croisent. • Les joueurs continuent de dribbler, mais peuvent rester immobiles pour éviter les collisions avec d'autres groupes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les deux partenaires commencent à dribbler de la même main. • Ils doivent garder la tête levée pour voir les joueurs sur le terrain. • Croisement entre le genou et la hanche : il faut pousser le ballon fort.
4 min	<p>Dribbler, pivoter et passer</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des groupes d'au moins 4 personnes. • Le premier joueur dribble et fait un arrêt simultané. • Le 2e joueur court derrière lui. • Le premier joueur se retourne pour lancer le ballon au joueur suivant qui attend sur la ligne. Le 2e joueur essaie d'intercepter la passe. • Les deux joueurs retournent à la ligne pour changer de rôle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des feintes de passe et pivoter pour faire une passe. • Ne pas faire de passe en hauteur. • Être disposé à passer de la main gauche ou droite.
2 min	Pause boisson	

TECHNIQUES INDIVIDUELLES

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES D'ÉQUIPE	7 min	<p>Passer et gagner</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe commence dans le cercle central et essaie d'apporter le ballon dans la zone de non-charge. • Les joueurs peuvent dribbler ou passer. • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Si la défense s'empare du ballon, elle se dirige vers son « but ». • Lorsqu'un point est marqué, l'autre équipe reçoit le ballon pour commencer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes. • Aucun point n'est autorisé en dribblant. Le ballon doit être passé à un joueur se trouvant dans la zone du panier.
	7 min	<p>Dans la raquette</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Les joueurs font des passes et dribblent pour essayer de pénétrer la raquette. • L'entraîneur peut être un attaquant pour écourter les distances des passes. • On peut placer des cônes sur le terrain où peuvent se placer les joueurs sur le périmètre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres. • Pénétrer la raquette, puis revenir au périmètre. • Après une passe, couper au panier (puis revenir au périmètre).
	2 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
COMPÉTITIONS	10 min	<p>5 Possessions</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • L'entraîneur fait une passe à un attaquant. • Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il atteint la raquette et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette. • Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence. • Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles). • Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Crocodile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs font la queue pour tirer près du panier. • S'ils réussissent leur tir, ils courent jusqu'à la ligne médiane et reviennent à la queue. S'ils ratent leur tir, ils courent jusqu'à la ligne latérale et se tiennent près du panier. • Lorsqu'un tir est réussi, une personne échappe au crocodile (la position debout près du panier). • S'il ne reste qu'un seul tireur, il sauve tous les joueurs s'il réussit son tir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. • Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).

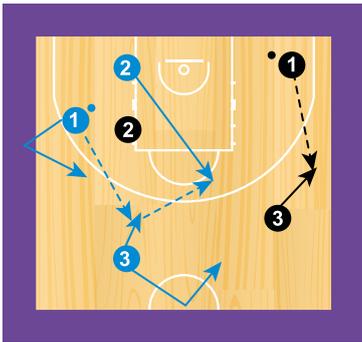
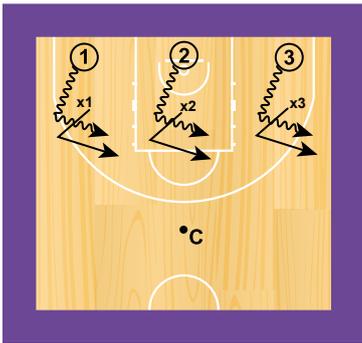
2.2 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°2

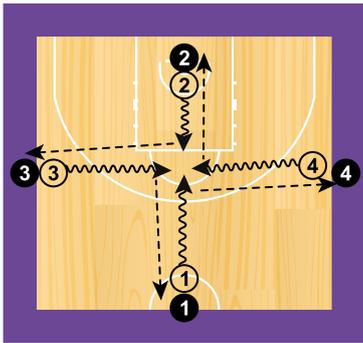
CE QU'IL VOUS FAUT :

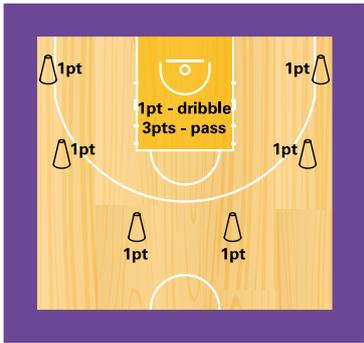
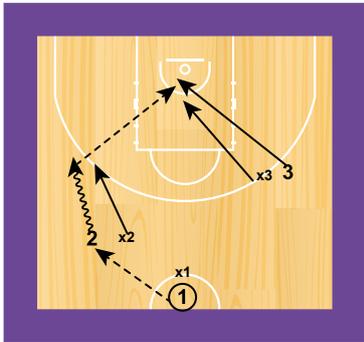
Au moins 6 joueurs

Au moins 4 ballons

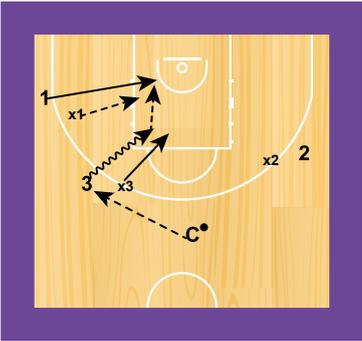
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>20 Passes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux équipes, un ballon par équipe. • Les joueurs passent le ballon, puis courent vers une ligne latérale. • La première équipe qui fait 20 passes gagne. • Si le ballon tombe par terre, un point est perdu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs font un « arrêt simultané » (deux pieds au sol) lorsqu'ils attrapent le ballon. • Pivoter avec un pied au sol. • Mains levées pour attraper le ballon.
	4 min	<p>Imitation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Les porteurs de ballon font face à l'entraîneur. Les défenseurs tournent le dos à l'entraîneur (C). • L'entraîneur pointe du doigt et les joueurs dribblent dans cette direction. Les partenaires doivent rester devant eux. • Les porteurs de ballon ont le choix d'aller vite ou doucement 	<ul style="list-style-type: none"> • Les dribbleurs doivent garder la tête levée pour voir la direction indiquée par l'entraîneur. • Dribbler « fort », en poussant le ballon aussi fort que possible.
	1 min	Pause boisson		

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	4 min	<p>Dribbler et passer</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs dribblent vers la ligne de lancer franc et font un arrêt simultané. • Les joueurs pivotent et passent au prochain joueur à la queue. L'entraîneur précise s'il s'agit d'un pivot avant ou arrière. • Les joueurs se placent à la queue là où ils viennent de faire la passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
	4 min	<p>Dribbler, pivoter et passer</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des groupes d'au moins 4 personnes. • Le premier joueur dribble et fait un arrêt simultané. • Le 2e joueur court derrière lui. • Le premier joueur se retourne pour lancer le ballon au joueur suivant qui attend sur la ligne. Le 2e joueur essaie d'intercepter la passe. • Les deux joueurs retournent à la ligne pour changer de rôle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des feintes de passe et pivoter pour faire une passe. • Ne pas faire de passe en hauteur. • Être disposé à passer de la main gauche ou droite.
	2 min	Pause boisson	

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
7 min	<p>Jeu des points</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Six cônes sont répartis sur le terrain. Organiser des équipes de 3 à 5 joueurs. • Passer uniquement à une personne se trouvant à côté d'un cône ou dans la raquette. • Chaque passe vers un cône vaut 1 point. Une passe dans la raquette vaut 3 points. • Dribbler jusqu'à la raquette vaut 1 point. • Si la défense s'empare du ballon, elle devient l'équipe en attaque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes.
7 min	<p>Passer et gagner</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe commence dans le cercle central et essaie d'apporter le ballon dans la zone de non-charge. • Les joueurs peuvent dribbler ou passer. • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Si la défense s'empare du ballon, elle se dirige vers son « but ». • Lorsqu'un point est marqué, l'autre équipe reçoit le ballon pour commencer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes. • Aucun point n'est autorisé en dribblant. Le ballon doit être passé à un joueur se trouvant dans la zone du panier.
2 min	Pause boisson	

TECHNIQUES D'ÉQUIPE

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
COMPÉTITIONS	10 min	<p>5 Possessions</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • L'entraîneur fait une passe à un attaquant. • Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il atteint la raquette avec le ballon et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette. • Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence. • Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles). • Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Crocodile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs font la queue pour tirer près du panier. • S'ils réussissent leur tir, ils courent jusqu'à la ligne médiane et reviennent à la queue. S'ils ratent leur tir, ils courent jusqu'à la ligne latérale et se tiennent près du panier. • Lorsqu'un tir est réussi, une personne échappe au crocodile (la position debout près du panier). • S'il ne reste qu'un seul tireur, il sauve tous les joueurs s'il réussit son tir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. • Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau). 	

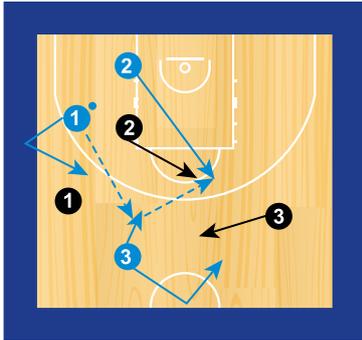
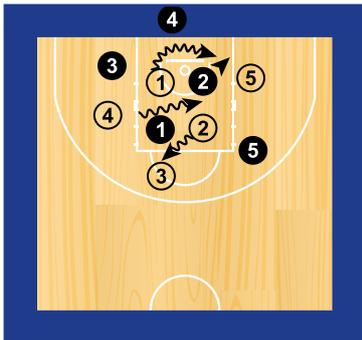
2.3 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°3

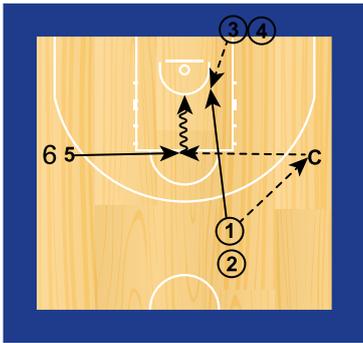
CE QU'IL VOUS FAUT :

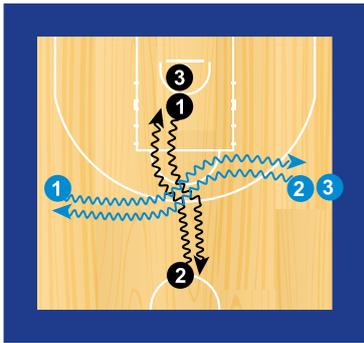
Au moins 6 joueurs

Au moins 4 ballons

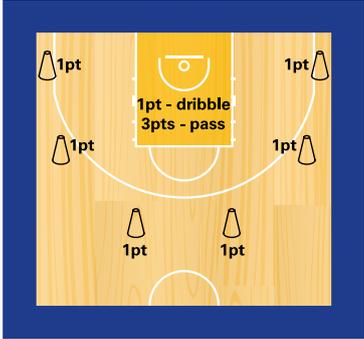
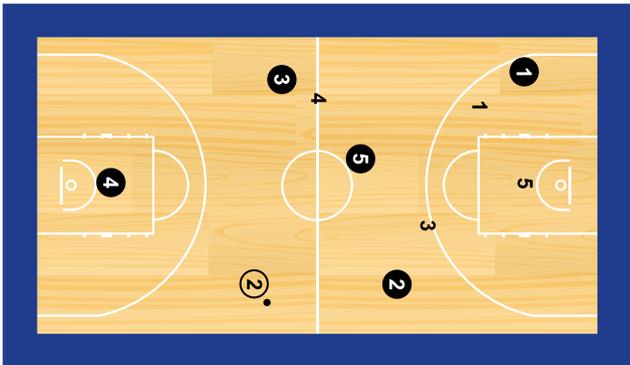
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

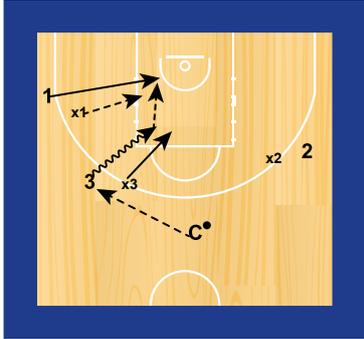
	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>20 passes avec marquage</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux équipes, un seul ballon. • Les règles d'attaque sont les mêmes que pour le jeu des « 20 passes ». • La défense doit s'emparer du ballon, puis faire 20 passes pour gagner. • Le score est remis à zéro si le ballon tombe par terre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit marquer une personne. • Chaque défenseur doit se placer entre la personne qu'il marque et le porteur de ballon.
	4 min	<p>Dribble et chaos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 joueurs de chaque équipe se placent dans la raquette. Un joueur dribble et son adversaire essaie de faire sortir le ballon de la raquette. • Une fois que le ballon sort de la raquette (ou en cas de reprise de dribble), le joueur sort et son coéquipier prend le ballon et se replace dans la raquette. • Les joueurs hors de la raquette peuvent essayer d'enlever le ballon des mains de leurs adversaires, mais n'ont pas le droit d'entrer eux-mêmes dans la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les dribbleurs doivent garder la tête levée. • Dribbler « fort », en poussant le ballon aussi fort que possible.
	1 min	Pause boisson		

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	5 min	<p>Passer et couper</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 passe à l'entraîneur et coupe vers le panier. • 3 passe à 1 et 1 tire. • 5 coupe vers l'entraîneur. • L'entraîneur passe à 5. 5 dribble vers le panier et tire. • 1 se place derrière 6. • 5 prend le rebond après son tir et se place derrière 4. • 3 prend le rebond après le tir de 1 et se place derrière 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs font un « arrêt simultané » avant de tirer. • Le timing est important. <ul style="list-style-type: none"> • 1 ne coupe pas tant que l'entraîneur n'a pas le ballon. • 5 ne coupe pas tant que 1 n'a pas franchi la ligne de lancer franc.
	5 min	<p>Travail du double-pas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs commencent hors de la ligne des 3 points, courent jusqu'à la raquette, prennent le ballon des mains de l'entraîneur au poste bas, puis font un pas et sautent. • Continuer l'exercice un moment, puis demander aux joueurs de dribbler depuis la ligne des 3 points. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le poste bas comme point de référence pour attraper le ballon, faire un pas et tirer !

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
4 min	<p>Le dribble du poulet</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Deux joueurs dribblent en se dirigeant directement l'un vers l'autre. • Ils changent de main lorsqu'ils se croisent. • Les joueurs continuent de dribbler, mais peuvent rester immobiles pour éviter les collisions avec d'autres groupes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
4 min	<p>Dribbler, pivoter et passer</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des groupes d'au moins 4 personnes. • Le premier joueur dribble et fait un arrêt simultané. • Le 2e joueur court derrière lui. • Le premier joueur se retourne pour lancer le ballon au joueur suivant qui attend sur la ligne. Le 2e joueur essaie d'intercepter la passe. • Les deux joueurs retournent à la ligne pour changer de rôle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des feintes de passe et pivoter pour faire une passe. • Ne pas faire de passe en hauteur. • Être disposé à passer de la main gauche ou droite.
2 min	Pause boisson	

TECHNIQUES INDIVIDUELLES

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES D'ÉQUIPE	7 min	<p>Jeu des points</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Six cônes sont répartis sur le terrain. Organiser des équipes de 3 à 5 joueurs. • Passer uniquement à une personne se trouvant à côté d'un cône ou dans la raquette. • Chaque passe vers un cône vaut 1 point. Une passe dans la raquette vaut 3 points. • Dribbler jusqu'à la raquette vaut 1 point. • Si la défense s'empare du ballon, elle devient l'équipe en attaque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes.
	7 min	<p>Tallyball</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe doit faire 6 passes, puis passer le ballon à une personne dans la raquette pour marquer un point. • Une fois qu'un point a été marqué, l'équipe adverse commence avec le ballon dans la raquette. • Le nombre de passes revient à zéro si le ballon touche le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer vers le ballon et ne pas s'arrêter tant que le ballon n'a pas été attrapé. • Si le ballon n'est pas passé au joueur, il doit s'écarter pour que quelqu'un d'autre puisse aller vers le ballon.
	2 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
COMPÉTITIONS	10 min	<p>5 Possessions</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • L'entraîneur fait une passe à un attaquant. • Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il atteint la raquette et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette. • Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence. • Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles). • Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Autour du monde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir de 6 à 10 positions de tir adaptées à vos joueurs. • Les joueurs commencent à la première position et tirent les uns après les autres. Si le joueur fait un panier, il se déplace vers la position suivante. S'il manque, le joueur suivant fait un tir. • Le premier joueur qui parvient à faire un panier depuis chaque position est le gagnant. Un joueur qui manque trois tirs depuis la même position passe à la position suivante. Chaque joueur doit avoir un ballon pour écourter les délais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. • Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).

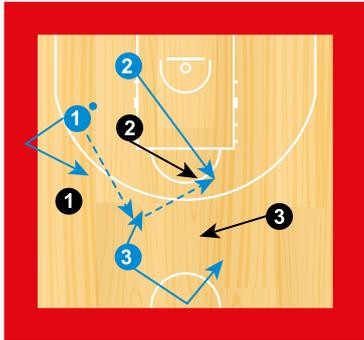
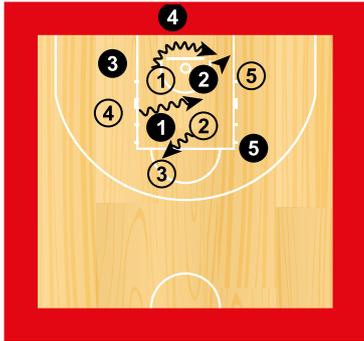
2.4 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°4

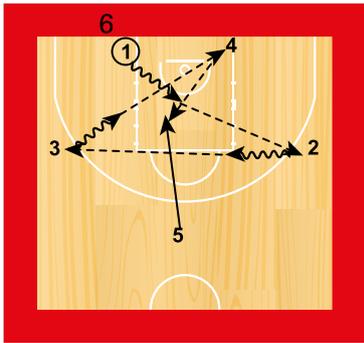
CE QU'IL VOUS FAUT :

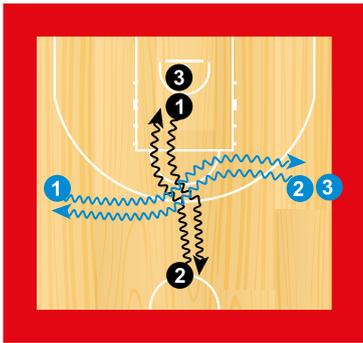
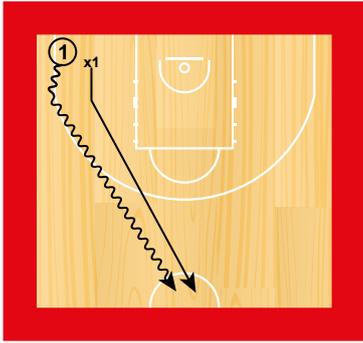
Au moins 6 joueurs

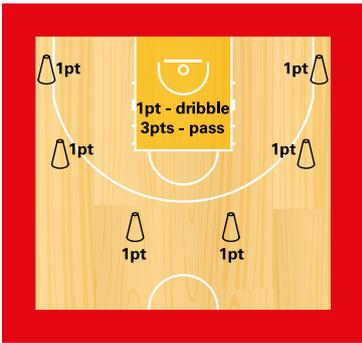
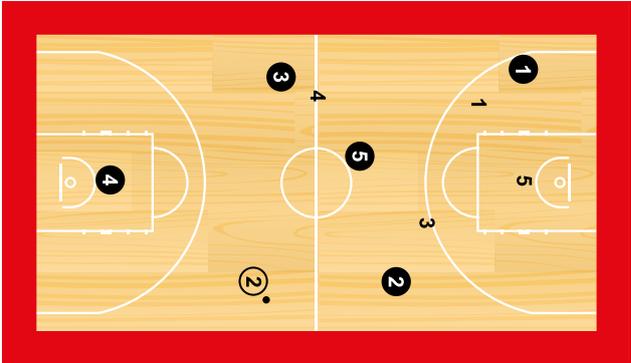
Au moins 4 ballons

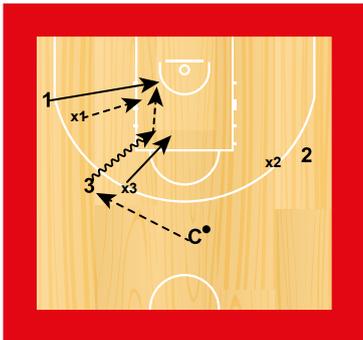
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>20 passes avec marquage</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux équipes, un seul ballon. • Les règles d'attaque sont les mêmes que pour le jeu des « 20 passes ». • La défense doit s'emparer du ballon, puis faire 20 passes pour gagner. • Le score est remis à zéro si le ballon tombe par terre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit marquer une personne. • Chaque défenseur doit se placer entre la personne qu'il marque et le porteur de ballon.
	4 min	<p>Dribble et chaos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 joueurs de chaque équipe se placent dans la raquette. Un joueur dribble et son adversaire essaie de lui enlever le ballon en le frappant pour l'envoyer hors de la raquette. • Une fois que le ballon sort de la raquette (ou en cas de reprise de dribble), le joueur sort et son coéquipier prend le ballon et se replace dans la raquette. • Les joueurs hors de la raquette peuvent essayer d'enlever le ballon des mains de leurs adversaires, mais n'ont pas le droit d'entrer eux-mêmes dans la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les dribbleurs doivent garder la tête levée. • Dribbler « fort », en poussant le ballon aussi fort que possible.
	1 min	Pause boisson		

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	5 min	<p>Double-pas en étoile</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 dribble et passe à 2. • 2 dribble et passe à 3. • 3 dribble et passe à 4. • 4 passe à 5, qui fait un double-pas. • 6 prend le ballon au rebond, le passe, et l'activité continue. • Les joueurs se placent à la queue là où ils viennent de faire la passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander le ballon. • À la place du dribble, on peut demander aux joueurs de se rapprocher du ballon pour le l'attraper.
	5 min	<p>Double-pas à toute vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe tente de faire 10 double-pas d'affilée de manière à ce que le ballon touche le panneau, mais pas l'arceau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent sauter vers le panier au lieu de faire un « saut long » vers la ligne de fond.

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	4 min	<p>Le dribble du poulet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux joueurs dribblent en se dirigeant directement l'un vers l'autre. • Ils changent de main lorsqu'ils se croisent. • Les joueurs continuent de dribbler, mais peuvent rester immobiles pour éviter les collisions avec d'autres groupes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
	4 min	<p>Défendre les cercles</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • L'attaque et la défense commencent dans un coin (corner). • L'équipe en attaque essaie de dribbler pour atteindre la zone de non-charge, le cercle de lancer franc ou le cercle central. • L'équipe en défense essaie d'orienter le dribbleur à la ligne latérale. • L'équipe en attaque a 10 secondes, sans quoi l'équipe en défense gagne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le défenseur n'est pas obligé de s'emparer du ballon. Il lui suffit de bloquer le dribbleur pendant 10 secondes. • L'activité prend fin si l'attaquant perd le ballon, se retrouve hors des limites du terrain, etc.
	2 min	Pause boisson		

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
7 min	<p>Jeu des points</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Six cônes sont répartis sur le terrain. Organiser des équipes de 3 à 5 joueurs. • Passer uniquement à une personne se trouvant à côté d'un cône ou dans la raquette. • Chaque passe vers un cône vaut 1 point. Une passe dans la raquette vaut 3 points. • Dribbler jusqu'à la raquette vaut 1 point. • Si la défense s'empare du ballon, elle devient l'équipe en attaque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes.
7 min	<p>Tallyball</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe doit faire 6 passes, puis passer le ballon à une personne dans la raquette pour marquer un point. • Une fois qu'un point a été marqué, l'équipe adverse commence avec le ballon dans la raquette. • Le nombre de passes revient à zéro si le ballon touche le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer vers le ballon et ne pas s'arrêter tant que le ballon n'a pas été attrapé. • Si le ballon n'est pas passé au joueur, il doit s'écarter pour que quelqu'un d'autre puisse aller vers le ballon.
2 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
COMPÉTITIONS	10 min	<p>5 Possessions</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • L'entraîneur fait une passe à un attaquant. • Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il atteint la raquette avec le ballon et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette. • Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence. • Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles). • Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Autour du monde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir de 6 à 10 positions de tir adaptées à vos joueurs. • Les joueurs commencent à la première position et tirent les uns après les autres. Si le joueur fait un panier, il se déplace vers la position suivante. S'il manque, le joueur suivant fait un tir. • Le premier joueur qui parvient à faire un panier depuis chaque position est le gagnant. Un joueur qui manque trois tirs depuis la même position passe à la position suivante. Chaque joueur doit avoir un ballon pour écourter les délais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. • Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau). 	

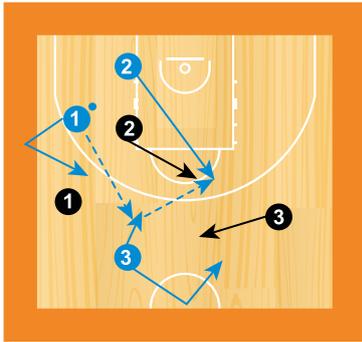
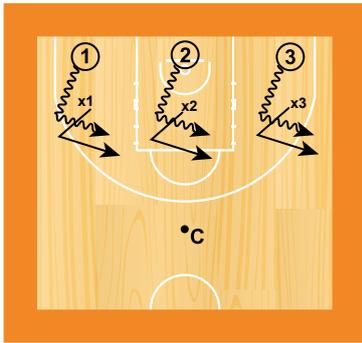
2.5 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°5

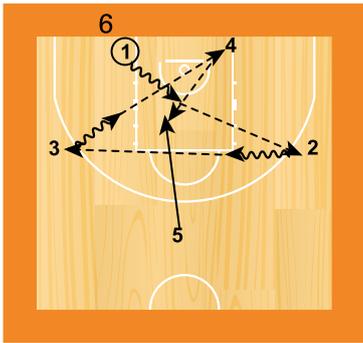
CE QU'IL VOUS FAUT :

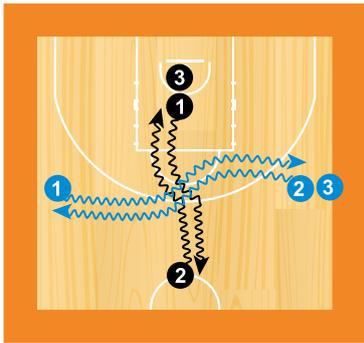
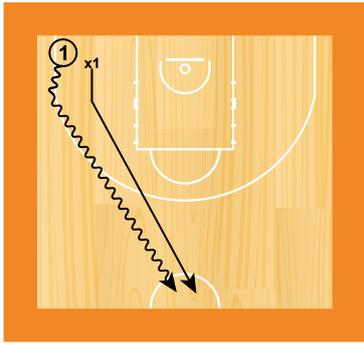
Au moins 6 joueurs

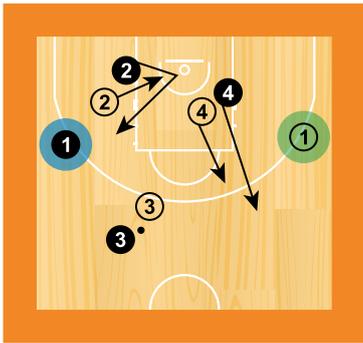
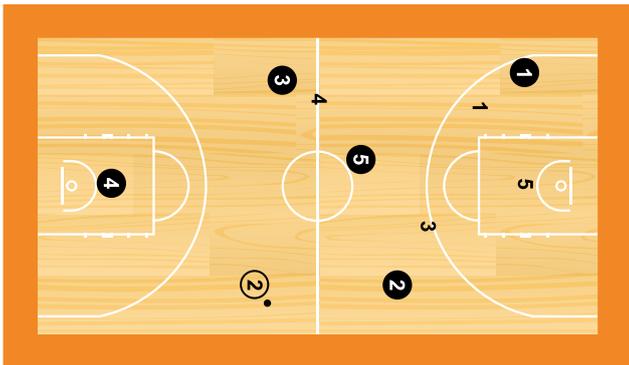
Au moins 4 ballons

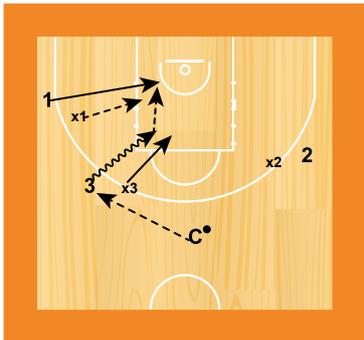
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>20 passes avec marquage</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux équipes, un seul ballon. • Les règles d'attaque sont les mêmes que pour le jeu des « 20 passes ». • La défense doit s'emparer du ballon, puis faire 20 passes pour gagner. • Le score est remis à zéro si le ballon tombe par terre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit marquer une personne. • Chaque défenseur doit se placer entre la personne qu'il marque et le porteur de ballon.
	4 min	<p>Imitation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Les porteurs de ballon font face à l'entraîneur. Les défenseurs tournent le dos à l'entraîneur (C). • L'entraîneur pointe du doigt et les joueurs dribblent dans cette direction. Les partenaires doivent rester devant eux. • Les porteurs de ballon ont le choix d'aller vite ou doucement 	<ul style="list-style-type: none"> • Les dribbleurs doivent garder la tête levée pour voir la direction indiquée par l'entraîneur. • Dribbler « fort », en poussant le ballon aussi fort que possible.
	1 min	Pause boisson		

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	5 min	<p>Double-pas en étoile</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 dribble et passe à 2. • 2 dribble et passe à 3. • 3 dribble et passe à 4. • 4 passe à 5, qui fait un double-pas. • 6 prend le ballon au rebond, le passe, et l'activité continue. • Les joueurs se placent à la queue là où ils viennent de faire la passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander le ballon. • • À la place du dribble, on peut demander aux joueurs de se rapprocher du ballon pour l'attraper.
	5 min	<p>Double-pas à toute vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe tente de faire 10 double-pas d'affilée de manière à ce que le ballon touche le panneau, mais pas l'arceau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent sauter vers le panier au lieu de faire un « saut long » vers la ligne de fond.

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	4 min	<p>Le dribble du poulet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux joueurs dribblent en se dirigeant directement l'un vers l'autre. • Ils changent de main lorsqu'ils se croisent. • Les joueurs continuent de dribbler, mais peuvent rester immobiles pour éviter les collisions avec d'autres groupes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
	4 min	<p>Défendre les cercles</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • L'attaque et la défense commencent dans un coin (corner). • L'équipe en attaque essaie de dribbler pour atteindre la zone de non-charge, le cercle de lancer franc ou le cercle central. • L'équipe en défense essaie d'orienter le dribbleur à la ligne latérale. • L'équipe en attaque a 10 secondes, sans quoi la défense gagne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le défenseur n'est pas obligé de s'emparer du ballon. Il lui suffit d'arrêter le dribbleur pendant 10 secondes. • L'activité prend fin si l'attaquant perd le ballon, se retrouve hors des limites du terrain, etc.
	2 min	Pause boisson		

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES D'ÉQUIPE	7 min	<p>Ballon dans le cerceau</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Placer deux cerceaux sur le terrain. • Les joueurs peuvent dribbler ou passer. Ils marquent lorsqu'ils passent à un coéquipier se trouvant dans leur cerceau. • Lorsqu'une équipe marque, l'équipe adverse reçoit le ballon à la ligne médiane. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes.
	7 min	<p>Tallyball</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe doit faire 6 passes, puis passer le ballon à une personne dans la raquette pour marquer un point. • Une fois qu'un point a été marqué, l'équipe adverse commence avec le ballon dans la raquette. • Le nombre de passes revient à zéro si le ballon touche le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer vers le ballon et ne pas s'arrêter tant que le ballon n'a pas été attrapé. • Si le ballon n'est pas passé au joueur, il doit s'écarter pour que quelqu'un d'autre puisse aller vers le ballon.
	2 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
COMPÉTITIONS	10 min	<p>5 Possessions</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • L'entraîneur fait une passe à un attaquant. • Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il atteint la raquette et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette. • Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence. • Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles). • Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Autour du monde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir de 6 à 10 positions de tir adaptées à vos joueurs. • Les joueurs commencent à la première position et tirent les uns après les autres. Si le joueur fait un panier, il se déplace vers la position suivante. S'il manque, le joueur suivant fait un tir. • Le premier joueur qui parvient à faire un panier depuis chaque position est le gagnant. Un joueur qui manque trois tirs depuis la même position passe à la position suivante. Chaque joueur doit avoir un ballon pour écourter les délais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. • Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).

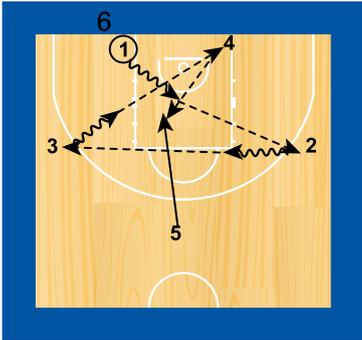
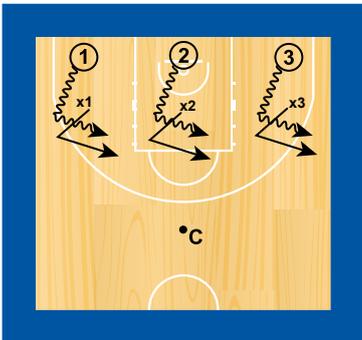
2.6 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°6

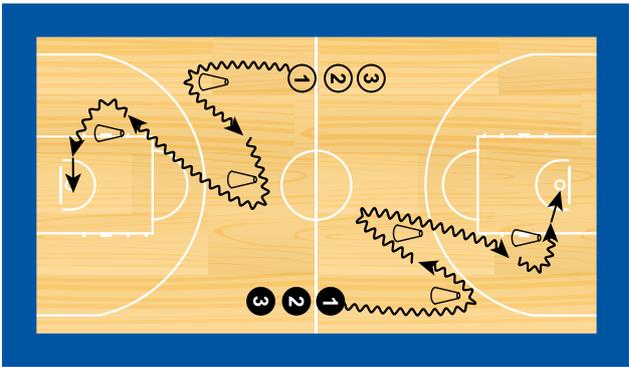
CE QU'IL VOUS FAUT :

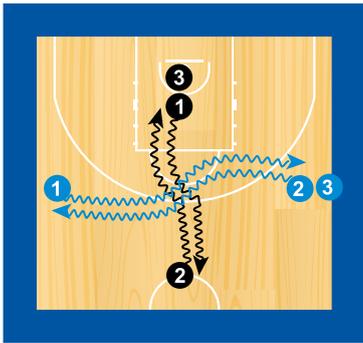
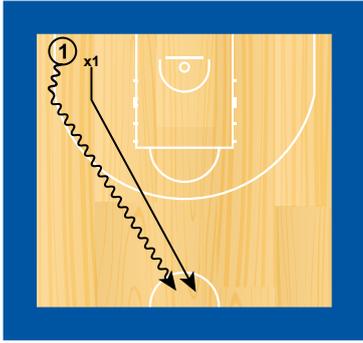
Au moins 6 joueurs

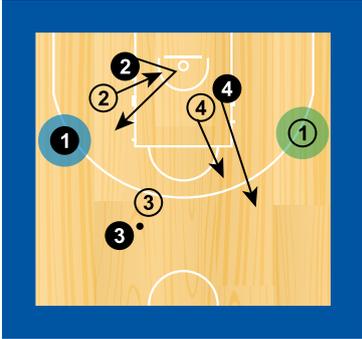
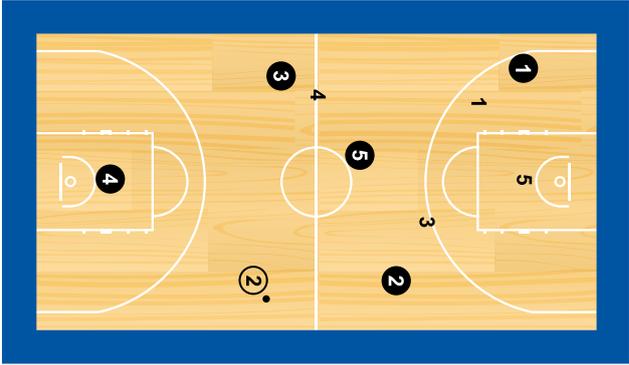
Au moins 4 ballons

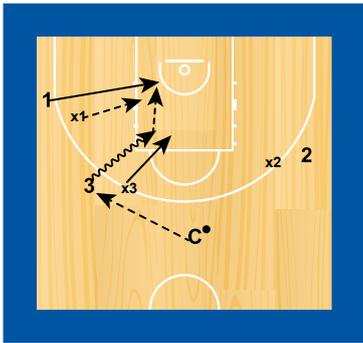
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>Double-pas en étoile</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dribble et passe à 2. • 2 dribble et passe à 3. • 3 dribble et passe à 4. • 4 passe à 5, qui fait un double-pas. • 6 prend le ballon au rebond, le passe, et l'activité continue. • Les joueurs se placent à la queue là où ils viennent de faire la passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander le ballon. • À la place du dribble, on peut demander aux joueurs de se rapprocher du ballon pour le l'attraper.
	4 min	<p>Imitation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Les porteurs de ballon font face à l'entraîneur. Les défenseurs tournent le dos à l'entraîneur (C). • L'entraîneur pointe du doigt et les joueurs dribblent dans cette direction. Les partenaires doivent rester devant eux. • Les porteurs de ballon ont le choix d'aller vite ou doucement 	<ul style="list-style-type: none"> • Les dribbleurs doivent garder la tête levée pour voir la direction indiquée par l'entraîneur. • Dribbler « fort », en poussant le ballon aussi fort que possible.
	1 min	Pause boisson		

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
5 min	<p>Dribble en slalom</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Chaque équipe dribble autour des cônes, puis fait un double-pas. • L'équipe qui gagne est celle qui atteint un certain nombre de points (ou qui a le plus de points à la fin du temps imparti). • Les joueurs changent de main à chaque cône. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur ou un parent se tient à côté de chaque cône pour faire dévier le ballon s'il n'est pas protégé.
5 min	<p>Double-pas à toute vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Team attempts to make 10 lay-ups in a row that hit the backboard but do not hit the ring. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent sauter vers le panier au lieu de faire un « saut long » vers la ligne de fond.

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	4 min	<p>Le dribble du poulet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux joueurs dribblent en se dirigeant directement l'un vers l'autre. • Ils changent de main lorsqu'ils se croisent. • Les joueurs continuent de dribbler, mais peuvent rester immobiles pour éviter les collisions avec d'autres groupes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
	4 min	<p>Défendre les cercles</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • L'attaque et la défense commencent dans un corner. • L'équipe en attaque essaie de dribbler pour atteindre la zone de non-charge, le cercle de lancer franc ou le cercle central. • L'équipe en défense essaie d'orienter le dribbleur à la ligne latérale. • L'équipe en attaque a 10 secondes, sans quoi la défense gagne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le défenseur n'est pas obligé de s'emparer du ballon. Il lui suffit d'arrêter le dribbleur pendant 10 secondes. • L'activité prend fin si l'attaquant perd le ballon, se retrouve hors des limites du terrain, etc.
	2 min	Pause boisson		

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
7 min	<p>Ballon dans le cerceau</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Placer deux cerceaux sur le terrain. • Les joueurs peuvent dribbler ou passer. Ils marquent lorsqu'ils passent à un coéquipier se trouvant dans leur cerceau. • Lorsqu'une équipe marque, l'équipe adverse reçoit le ballon à la ligne médiane. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes.
7 min	<p>Tallyball</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe doit faire 6 passes, puis passer le ballon à une personne dans la raquette pour marquer un point. • Une fois qu'un point a été marqué, l'équipe adverse commence avec le ballon dans la raquette. • Le nombre de passes revient à zéro si le ballon touche le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer vers le ballon et ne pas s'arrêter tant que le ballon n'a pas été attrapé. • Si le ballon n'est pas passé au joueur, il doit s'écarter pour que quelqu'un d'autre puisse aller vers le ballon.
2 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
COMPÉTITIONS	10 min	<p>5 Possessions</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • L'entraîneur fait une passe à un attaquant. • Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il atteint la raquette et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette. • Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence. • Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles). • Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Autour du monde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir de 6 à 10 positions de tir adaptées à vos joueurs. • Les joueurs commencent à la première position et tirent les uns après les autres. Si le joueur fait un panier, il se déplace vers la position suivante. S'il manque, le joueur suivant fait un tir. • Le premier joueur qui parvient à faire un panier depuis chaque position est le gagnant. Un joueur qui manque trois tirs depuis la même position passe à la position suivante. Chaque joueur doit avoir un ballon pour écourter les délais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. • Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).

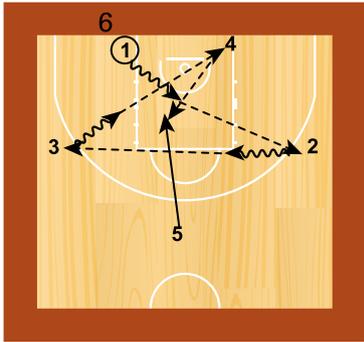
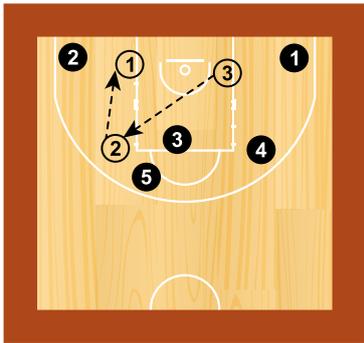
2.7 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°7

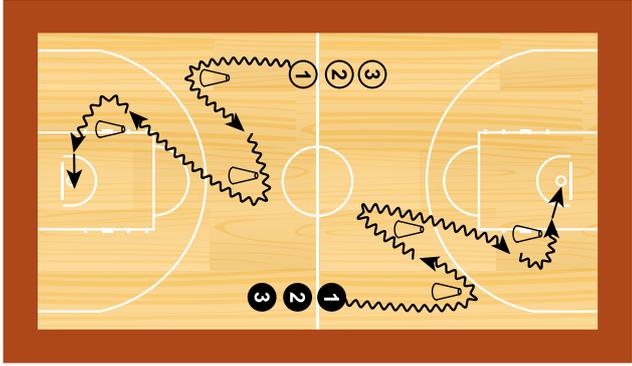
CE QU'IL VOUS FAUT :

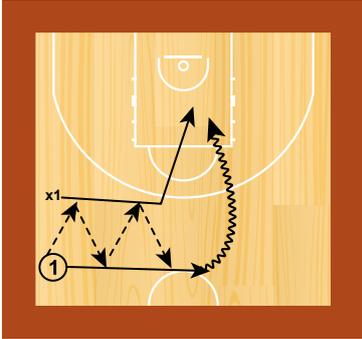
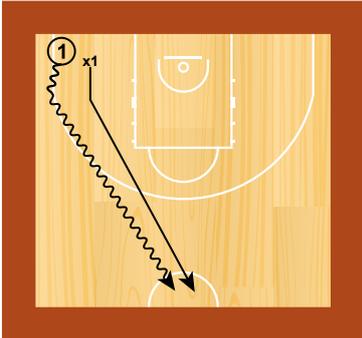
Au moins 6 joueurs

Au moins 4 ballons

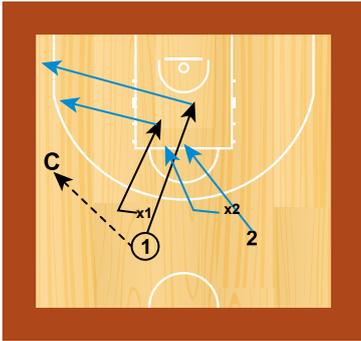
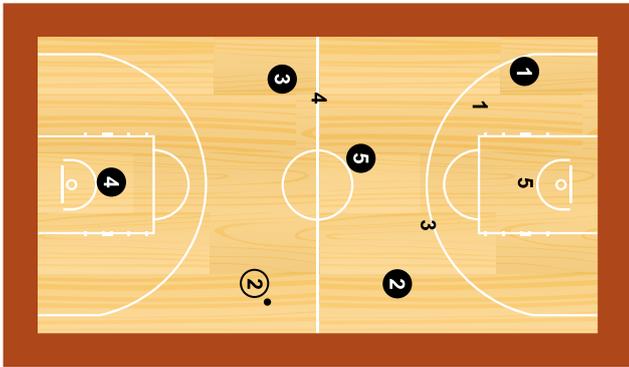
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

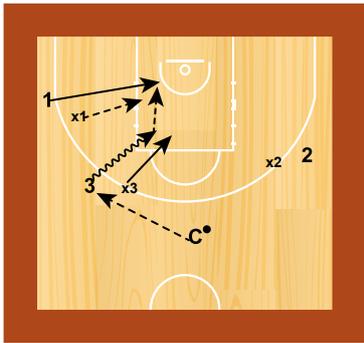
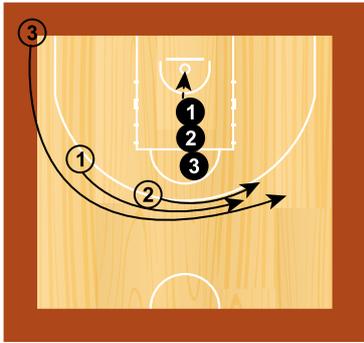
	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>Double-pas en étoile</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 dribble et passe à 2. • 2 dribble et passe à 3. • 3 dribble et passe à 4. • 4 passe à 5, qui fait un double-pas. • 6 prend le ballon au rebond, le passe, et l'activité continue. • Les joueurs se placent à la queue là où ils viennent de faire la passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander le ballon. • À la place du dribble, on peut demander aux joueurs de se rapprocher du ballon pour le l'attraper.
	4 min	<p>Jouer à chat et souris</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 3 joueurs sont les « chats » et les autres évoluent dans une zone définie (p. ex. à l'intérieur de la ligne des 3 points). • Les chats se font des passes et essaient de toucher un adversaire avec le ballon. Ils doivent tenir le ballon, sans le lancer directement sur un adversaire. • Ils doivent toucher autant de « souris » que possible pendant le temps imparti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les chats se déplacent en équipe. • Les chats ne doivent pas faire de faute de marcher, mais peuvent pivoter.
	1 min	<p>Pause boisson</p>	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	5 min	<p>Dribble en slalom</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Chaque équipe dribble autour des cônes, puis fait un double-pas. • L'équipe qui gagne est celle qui atteint un certain nombre de points (ou qui a le plus de points à la fin du temps imparti). • Les joueurs changent de main à chaque cône. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur ou un parent se tient à côté de chaque cône pour faire dévier le ballon s'il n'est pas protégé.
	5 min	<p>Double-pas à toute vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe tente de faire 10 double-pas d'affilée de manière à ce que le ballon touche le panneau, mais pas l'arceau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent sauter vers le panier au lieu de faire un « saut long » vers la ligne de fond.

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
4 min	<p>GO</p>  <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe en attaque et l'équipe en défense se passent le ballon tout en se déplaçant sur tout le terrain. • À tout moment, l'équipe en attaque peut passer en mode « GO » et essayer de faire un panier. • Les défenseurs essaient de les empêcher de pénétrer dans la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
4 min	<p>Défendre les cercles</p>  <ul style="list-style-type: none"> • L'attaque et la défense commencent dans un corner. • L'équipe en attaque essaie de dribbler pour atteindre la zone de non-charge, le cercle de lancer franc ou le cercle central. • L'équipe en défense essaie d'orienter le dribbleur à la ligne latérale. • L'équipe en attaque a 10 secondes, sans quoi la défense gagne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le défenseur n'est pas obligé de s'emparer du ballon. Il lui suffit d'arrêter le dribbleur pendant 10 secondes. • L'activité prend fin si l'attaquant perd le ballon, se retrouve hors des limites du terrain, etc.
2 min	Pause boisson	

TECHNIQUES INDIVIDUELLES

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
7 min	<p>Ballon dans le cerceau</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 peut faire une passe à l'entraîneur ou à 2, puis coupe vers le panier. • 1 et 2 marquent s'ils parviennent à apporter le ballon dans la raquette. • La défense gagne si elle s'empare du ballon ou si les attaquants n'atteignent pas la raquette en 10 secondes. • Lorsque 1 passe à l'entraîneur, 2 doit attendre jusqu'à ce que 1 ait coupé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Chaque défenseur doit se placer entre la personne qu'il marque et le porteur de ballon.
7 min	<p>Tallyball</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe doit faire 6 passes, puis passer le ballon à une personne dans la raquette pour marquer un point. • Une fois qu'un point a été marqué, l'équipe adverse commence avec le ballon dans la raquette. • Le nombre de passes revient à zéro si le ballon touche le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer vers le ballon et ne pas s'arrêter tant que le ballon n'a pas été attrapé. • Si le ballon n'est pas passé au joueur, il doit s'écarter pour que quelqu'un d'autre puisse aller vers le ballon.
2 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
COMPÉTITIONS	10 min	<p>Passer et couper</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • L'entraîneur fait une passe à un attaquant. • Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il atteint la raquette avec le ballon et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette. • Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence. • Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles). • Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Enfant en or</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe tire et l'autre équipe commence au corner du terrain. • Pendant qu'une équipe tire, une personne de l'autre équipe court en faisant le tour de la ligne des 3 points. Elle s'arrête de courir une fois que le tir a été effectué, puis le joueur suivant se met à courir. • La dernière personne à courir est « l'enfant en or ». Lorsqu'un joueur qui court atteint un coéquipier, ce dernier se remet à courir. • L'équipe qui court marque 1 point chaque fois qu'un joueur revient à sa position d'origine sur la ligne des 3 points. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. • Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).

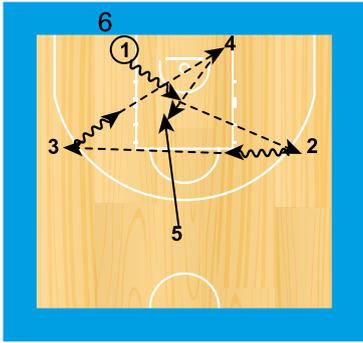
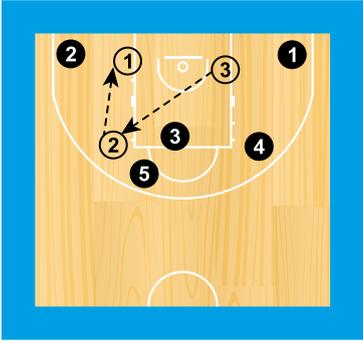
2.8 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°8

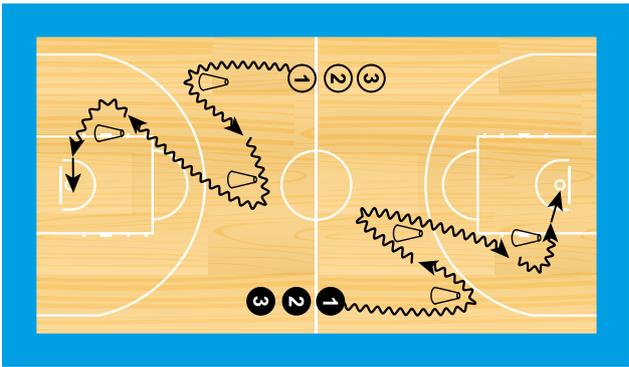
CE QU'IL VOUS FAUT :

Au moins 6 joueurs

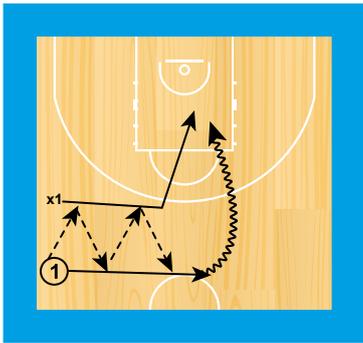
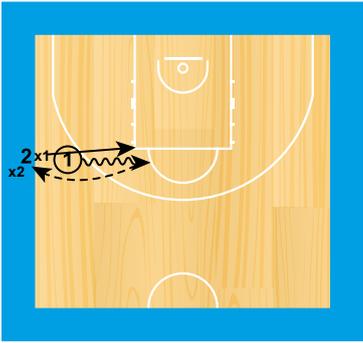
Au moins 4 ballons

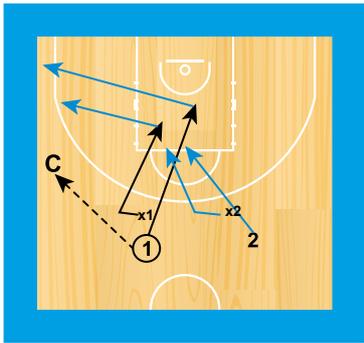
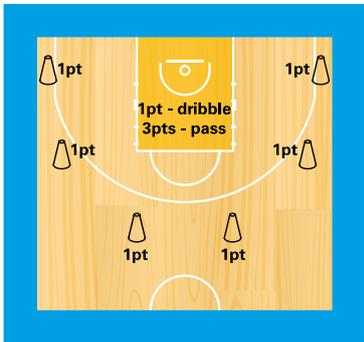
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

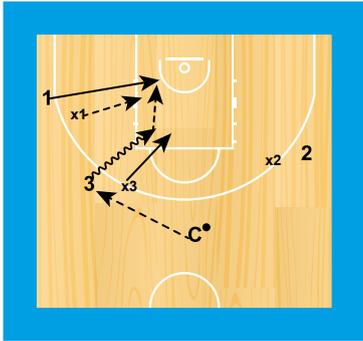
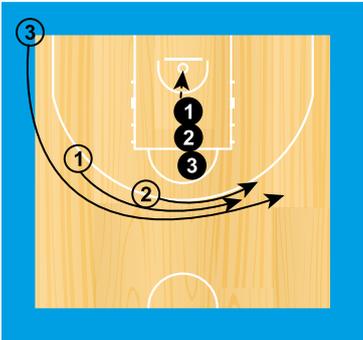
	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>Double-pas en étoile</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dribble et passe à 2. • 2 dribble et passe à 3. • 3 dribble et passe à 4. • 4 passe à 5, qui fait un double-pas. • 6 prend le ballon au rebond, le passe, et l'activité continue. • Les joueurs se placent à la queue là où ils viennent de faire la passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander le ballon. • À la place du dribble, on peut demander aux joueurs de se rapprocher du ballon pour le capter.
	4 min	<p>Jouer à chat et souris</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 joueurs sont les « chats » et les autres évoluent dans une zone définie (p. ex. à l'intérieur de la ligne des 3 points). • Les chats se font des passes et essaient de toucher un adversaire avec le ballon. Ils doivent tenir le ballon, sans le lancer directement sur un adversaire. • Ils doivent toucher autant de « souris » que possible pendant le temps imparti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les chats se déplacent en équipe. • Les chats ne doivent pas faire de faute de marcher, mais peuvent pivoter.
	1 min	<p>Pause boisson</p>		

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
5 min	<p>Dribble en slalom</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Chaque équipe dribble autour des cônes, puis fait un double-pas. • L'équipe qui gagne est celle qui atteint un certain nombre de points (ou qui a le plus de points à la fin du temps imparti). • Les joueurs changent de main à chaque cône. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur ou un parent se tient à côté de chaque cône pour faire dévier le ballon s'il n'est pas protégé.
5 min	<p>Tir sous pression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux équipes rivalisent. L'équipe gagnante est la première à faire les 10 tirs demandés par l'entraîneur. • Jusqu'à 3 tirs, lorsque le tir suivant est manqué, l'équipe revient à zéro. Jusqu'à 5 tirs, lorsque le tir suivant est manqué, l'équipe perd un point. 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des tirs à la portée des joueurs.

TECHNIQUES INDIVIDUELLES

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	4 min	<p>GO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipe en attaque et l'équipe en défense se passent le ballon tout en se déplaçant sur tout le terrain. • À tout moment, l'équipe en attaque peut passer en mode « GO » et essayer de faire un panier. • Les défenseurs essaient de les empêcher de pénétrer dans la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
	4 min	<p>Dribbler, pivoter et passer</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des groupes d'au moins 4 personnes. • Le premier joueur dribble et fait un arrêt simultané. • Le 2e joueur court derrière lui. • Le premier joueur se retourne pour lancer le ballon au joueur suivant qui attend sur la ligne. Le 2e joueur essaie d'intercepter la passe. • Les deux joueurs retournent à la ligne pour changer de rôle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des feintes de passe et pivoter pour faire une passe. • Ne pas faire de passe en hauteur. • Être disposé à passer de la main gauche ou droite.
	2 min	Pause boisson		

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
7 min	<p>Passer et couper</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 peut faire une passe à l'entraîneur ou à 2, puis coupe vers le panier. • 1 et 2 marquent s'ils parviennent à apporter le ballon dans la raquette. • La défense gagne si elle s'empare du ballon ou si les attaquants n'atteignent pas la raquette en 10 secondes. • Lorsque 1 passe à l'entraîneur, 2 doit attendre jusqu'à ce que 1 ait coupé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Chaque défenseur doit se placer entre la personne qu'il marque et le porteur de ballon.
7 min	<p>Jeu des points</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Six cônes sont répartis sur le terrain. Organiser des équipes de 3 à 5 joueurs. • Passer uniquement à une personne se trouvant à côté d'un cône ou dans la raquette. • Chaque passe vers un cône vaut 1 point. Une passe dans la raquette vaut 3 points. • Dribbler jusqu'à la raquette vaut 1 point. • Si la défense s'empare du ballon, elle devient l'équipe en attaque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes.
2 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
COMPÉTITIONS	10 min	<p>5 Possessions</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • L'entraîneur fait une passe à un attaquant. • Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il atteint la raquette avec le ballon et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette. • Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence. • Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque défenseur doit rester avec un joueur. • Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles). • Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Enfant en or</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. • Une équipe tire et l'autre équipe commence au corner du terrain. • Pendant qu'une équipe tire, une personne de l'autre équipe court en faisant le tour de la ligne des 3 points. Elle s'arrête de courir une fois que le tir a été effectué, puis le joueur suivant se met à courir. • La dernière personne à courir est « l'enfant en or ». Lorsqu'un joueur qui court atteint un coéquipier, ce dernier se remet à courir. • L'équipe qui court marque 1 point chaque fois qu'un joueur revient à sa position d'origine sur la ligne des 3 points. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. • Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).

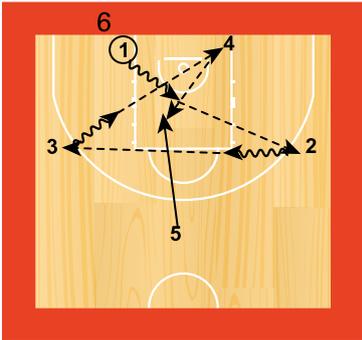
2.9 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°9

CE QU'IL VOUS FAUT :

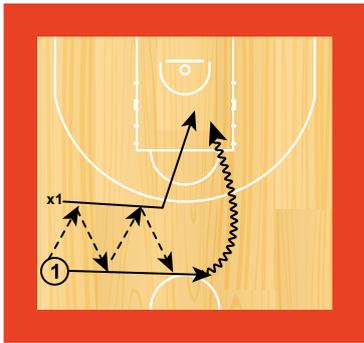
Au moins 6 joueurs

Au moins 4 ballons

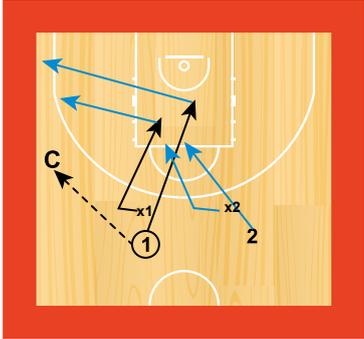
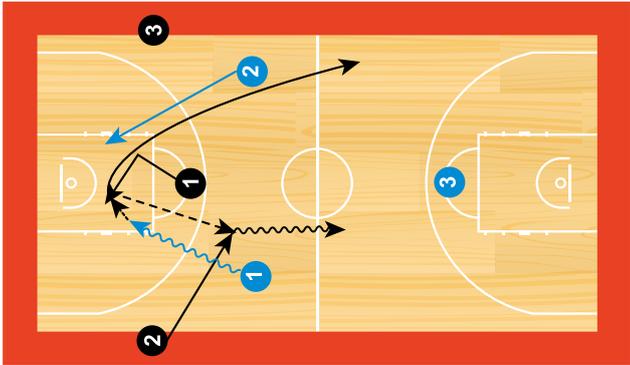
Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

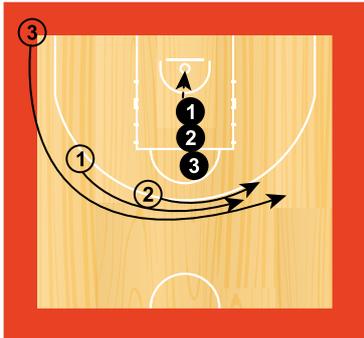
	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>Double-pas en étoile</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 dribble et passe à 2. • 2 dribble et passe à 3. • 3 dribble et passe à 4. • 4 passe à 5, qui fait un double-pas. • 6 prend le ballon au rebond, le passe, et l'activité continue. • Les joueurs se placent à la queue là où ils viennent de faire la passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander le ballon. • À la place du dribble, on peut demander aux joueurs de se rapprocher du ballon l'attraper.
	4 min	<p>Queue de tigre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque joueur a un ruban qu'il insère partiellement à l'arrière de son short. Les joueurs courent et essaient de prendre les rubans des autres joueurs. Le joueur qui a pris le plus de rubans gagnent. • Lorsque l'entraîneur donne un coup de sifflet, tous les joueurs s'arrêtent et se tiennent immobiles. Si un joueur bouge après le coup de sifflet, il doit donner toutes les queues de tigre qu'il a obtenues au joueur le plus proche. • Si un joueur perd sa queue de tigre, il peut la remplacer par une queue de tigre qu'il prend à un autre joueur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander à quelques joueurs (ou à tous les joueurs) de dribbler pour que l'exercice soit plus difficile.
	1 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	5 min	Dribble et élimination <ul style="list-style-type: none"> • Chaque joueur a un ballon (si possible). • Les joueurs évoluent dans une zone déterminée (p. ex. à l'intérieur de la ligne des 3 points) et essaient de faire perdre le ballon à leurs adversaires. • Si chaque joueur n'a pas son propre ballon, il essaie de s'emparer d'un ballon et doit dribbler une fois qu'il en a un. • Un joueur qui perd son ballon sort du jeu. La zone doit être réduite au fur et à mesure que des joueurs sortent. • Le dernier joueur qui reste est le gagnant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent garder la tête levée et changer de main pour éviter leurs adversaires. • Demander aux joueurs plus avancés d'utiliser leur main faible, voire même de dribbler avec deux ballons.
	5 min	Tir sous pression <ul style="list-style-type: none"> • Deux équipes rivalisent. L'équipe gagnante est la première à faire les 10 tirs demandés par l'entraîneur. • Jusqu'à 3 tirs, lorsque le tir suivant est manqué, l'équipe revient à zéro. Jusqu'à 5 tirs, lorsque le tir suivant est manqué, l'équipe perd un point. 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des tirs à la portée des joueurs.

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
4 min	<p>GO</p>  <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe en attaque et l'équipe en défense se passent le ballon tout en se déplaçant sur tout le terrain. • À tout moment, l'équipe en attaque peut passer en mode « GO » et essayer de faire un panier. • Les défenseurs essaient de les empêcher de pénétrer dans la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
4 min	<p>Dribbler, pivoter et passer</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Organiser des groupes d'au moins 4 personnes. • Le premier joueur dribble et fait un arrêt simultané. • Le 2e joueur court derrière lui. • Le premier joueur se retourne pour lancer le ballon au joueur suivant qui attend sur la ligne. Le 2e joueur essaie d'intercepter la passe. • Les deux joueurs retournent à la ligne pour changer de rôle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des feintes de passe et pivoter pour faire une passe. • Ne pas faire de passe en hauteur. • Être disposé à passer de la main gauche ou droite.
2 min	Pause boisson	

TECHNIQUES INDIVIDUELLES

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES D'ÉQUIPE	7 min	<p>Passer et couper</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 peut faire une passe à l'entraîneur ou à 2, puis coupe vers le panier. • 1 et 2 marquent s'ils parviennent à apporter le ballon dans la raquette. • La défense gagne si elle s'empare du ballon ou si les attaquants n'atteignent pas la raquette en 10 secondes. • Lorsque 1 passe à l'entraîneur, 2 doit attendre jusqu'à ce que 1 ait coupé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Chaque défenseur doit se placer entre la personne qu'il marque et le porteur de ballon.
	7 min	<p>2 contre 1 en continu</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Il y a 2 attaquants en bleu contre 1 défenseur. • Lorsque le joueur en noir obtient le ballon, il est rejoint par un coéquipier et, ensemble, ils attaquent à 2 contre 1 le joueur de l'autre équipe. Les 2 joueurs en bleu courent vers les lignes latérales de l'autre côté du terrain. • Le 3e joueur en noir entre sur le terrain et devient le nouveau défenseur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le porteur de ballon doit passer vers l'avant lorsque son coéquipier le regarde. • Le dribbleur attaque et essaie de faire un double-pas. • Si le défenseur le marque, le dribbleur doit passer. • Le défenseur doit être actif pour que le dribbleur ne sache pas qui il marque exactement.
	2 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
COMPÉTITIONS	10 min	<p>Match amical</p> <ul style="list-style-type: none"> Le jeu se déroule en deux mi-temps Lors de la première mi-temps, une équipe est en attaque et l'autre en défense. Une fois que la défense gagne le ballon, elle se dirige vers l'autre côté du terrain et tire jusqu'à ce qu'elle marque, SANS AUCUNE défense de l'autre équipe. Le ballon revient pour un autre tour de compétition pour gagner la possession À la mi-temps, l'équipe en défense a probablement plus de points car elle a marqué chaque fois qu'elle a eu le ballon. Les équipes inversent les rôles pour la deuxième partie. 	<ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur peut changer les règles appliquées pour marquer des points : apporter le ballon dans la raquette, toucher l'arceau lors d'un tir, etc.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Enfant en or</p>  <ul style="list-style-type: none"> Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. Une équipe tire et l'autre équipe commence au corner du terrain. Pendant qu'une équipe tire, une personne de l'autre équipe court en faisant le tour de la ligne des 3 points. Elle s'arrête de courir une fois que le tir a été effectué, puis le joueur suivant se met à courir. La dernière personne à courir est « l'enfant en or ». Lorsqu'un joueur qui court atteint un coéquipier, ce dernier se remet à courir. L'équipe qui court marque 1 point chaque fois qu'un joueur revient à sa position d'origine sur la ligne des 3 points. 	<ul style="list-style-type: none"> Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).

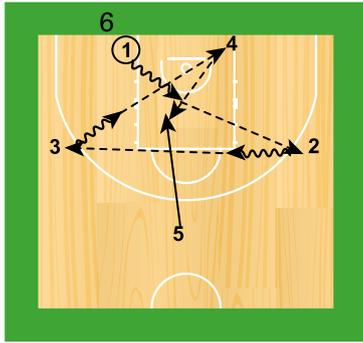
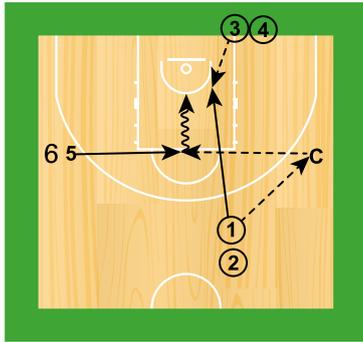
2.10 PLAN D'ENTRAÎNEMENT N°10

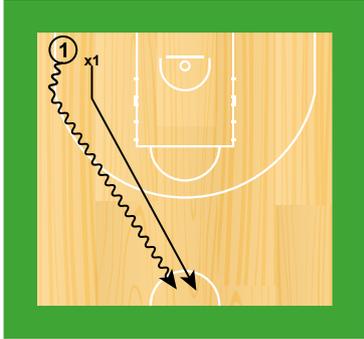
CE QU'IL VOUS FAUT :

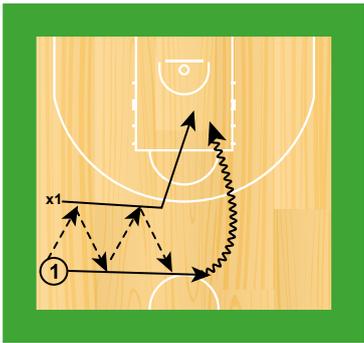
Au moins 6 joueurs

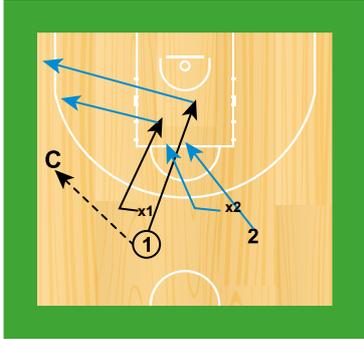
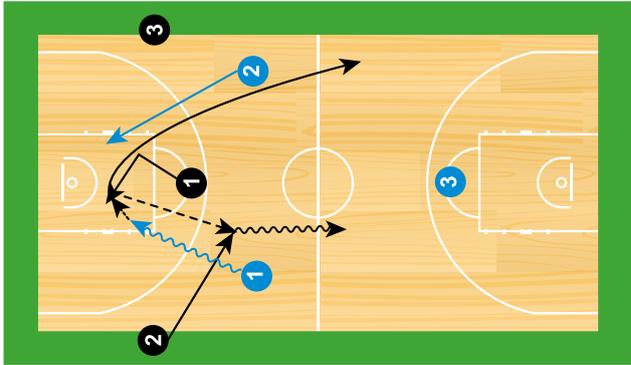
Au moins 4 ballons

Dossards/ chasubles (un pour chaque joueur)

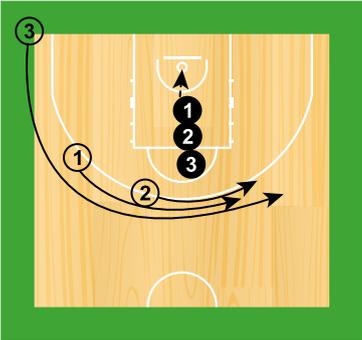
	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
ÉCHAUFFEMENT	4 min	<p>Double-pas en étoile</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 dribble et passe à 2. • 2 dribble et passe à 3. • 3 dribble et passe à 4. • 4 passe à 5, qui fait un double-pas. • 6 prend le ballon au rebond, le passe, et l'activité continue. • Les joueurs se placent à la queue là où ils viennent de faire la passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander le ballon. • À la place du dribble, on peut demander aux joueurs de se rapprocher du ballon pour l'attraper
	4 min	<p>Passer et couper</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 passe à l'entraîneur et coupe vers le panier. • 3 passe à 1 et 1 tire. • 5 coupe vers l'entraîneur. • L'entraîneur passe à 5. 5 dribble vers le panier et tire. • 1 se place derrière 6. • 5 prend le rebond après son tir et se place derrière 4. • 3 prend le rebond après le tir de 1 et se place derrière 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs font un « arrêt simultané » avant de tirer. • Le timing est important. <ul style="list-style-type: none"> • 1 ne coupe pas tant que l'entraîneur n'a pas le ballon. • 5 ne coupe pas tant que 1 n'a pas franchi la ligne de lancer franc.
	1 min	Pause boisson	

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	5 min	<p>Défendre les cercles</p>  <ul style="list-style-type: none"> • L'attaque et la défense commencent dans un coin (corner). • L'équipe en attaque essaie de dribbler pour atteindre la zone de non-charge, le cercle de lancer franc ou le cercle central. • L'équipe en défense essaie d'orienter le dribbleur à la ligne latérale. • L'équipe en attaque a 10 secondes, sans quoi la défense gagne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le défenseur n'est pas obligé de s'emparer du ballon. Il lui suffit d'arrêter le dribbleur pendant 10 secondes. • L'activité prend fin si l'attaquant perd le ballon, se retrouve hors des limites du terrain, etc.
	5 min	<p>Tir sous pression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux équipes rivalisent. L'équipe gagnante est la première à faire les 10 tirs demandés par l'entraîneur. • Jusqu'à 3 tirs, lorsque le tir suivant est manqué, l'équipe revient à zéro. Jusqu'à 5 tirs, lorsque le tir suivant est manqué, l'équipe perd un point. 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des tirs à la portée des joueurs.

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :	
TECHNIQUES INDIVIDUELLES	4 min	<p>GO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipe en attaque et l'équipe en défense se passent le ballon tout en se déplaçant sur tout le terrain. • À tout moment, l'équipe en attaque peut passer en mode « GO » et essayer de faire un panier. • Les défenseurs essaient de les empêcher de pénétrer dans la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler la tête levée. • Garder le « nez derrière les orteils » lors de l'arrêt simultané.
	4 min	<p>Dribbler, pivoter et passer</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des groupes d'au moins 4 personnes. • Le premier joueur dribble et fait un arrêt simultané. • Le 2e joueur court derrière lui. • Le premier joueur se retourne pour lancer le ballon au joueur suivant qui attend sur la ligne. Le 2e joueur essaie d'intercepter la passe. • Les deux joueurs retournent à la ligne pour changer de rôle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des feintes de passe et pivoter pour faire une passe. • Ne pas faire de passe en hauteur. • Être disposé à passer de la main gauche ou droite.
	2 min	Pause boisson		

DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
7 min	<p>Passer et couper</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 peut faire une passe à l'entraîneur ou à 2, puis coupe vers le panier. • 1 et 2 marquent s'ils parviennent à apporter le ballon dans la raquette. • La défense gagne si elle s'empare du ballon ou si les attaquants n'atteignent pas la raquette en 10 secondes. • Lorsque 1 passe à l'entraîneur, 2 doit attendre jusqu'à ce que 1 ait coupé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le porteur de ballon. • Chaque défenseur doit se placer entre la personne qu'il marque et le porteur du ballon.
7 min	<p>2 contre 1 en continu</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Il y a 2 attaquants en bleu contre 1 défenseur. • Lorsque le joueur en noir obtient le ballon, il est rejoint par un coéquipier et, ensemble, ils attaquent à 2 contre 1 le joueur de l'autre équipe. Les 2 joueurs en bleu courent vers les lignes latérales de l'autre côté du terrain. • Le 3e joueur en noir entre sur le terrain et devient le nouveau défenseur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le porteur du ballon doit passer vers l'avant lorsque son coéquipier le regarde. • Le dribbleur attaque et essaie de faire un double-pas. • Si le défenseur le marque, le dribbleur doit passer. • Le défenseur doit être actif pour que le dribbleur ne sache pas qui il marque exactement.
2 min	Pause boisson	

TECHNIQUES D'ÉQUIPE

	DURÉE	ACTIVITÉ :	POINTS D'APPRENTISSAGE :
COMPÉTITIONS	10 min	<p>Match amical</p> <ul style="list-style-type: none"> Le jeu se déroule en deux mi-temps Lors de la première mi-temps, une équipe est en attaque et l'autre en défense. Une fois que la défense gagne le ballon, elle se dirige vers l'autre côté du terrain et tire jusqu'à ce qu'elle marque, SANS AUCUNE défense de l'autre équipe. Le ballon revient pour un autre tour de compétition Pour gagner la possession À la mi-temps, l'équipe en défense a probablement plus de points car elle a marqué chaque fois qu'elle a eu le ballon. Les équipes inversent les rôles pour la deuxième mi-temps. 	<ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur peut changer les règles appliquées pour marquer des points : apporter le ballon dans la raquette, toucher l'arceau lors d'un tir, etc.
RETOUR AU CALME	5 min	<p>Enfant en or</p>  <ul style="list-style-type: none"> Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs. Une équipe tire et l'autre équipe commence au corner du terrain. Pendant qu'une équipe tire, une personne de l'autre équipe court en faisant le tour de la ligne des 3 points. Elle s'arrête de courir une fois que le tir a été effectué, puis le joueur suivant se met à courir. La dernière personne à courir est « l'enfant en or ». Lorsqu'un joueur qui court atteint un coéquipier, ce dernier se remet à courir. L'équipe qui court marque 1 point chaque fois qu'un joueur revient à sa position d'origine sur la ligne des 3 points. 	<ul style="list-style-type: none"> Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer. Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).

Tous droits réservés. Toute reproduction et toute utilisation du présent document, sous quelque forme que ce soit / ou par tout moyen électronique, mécanique ou autre, actuellement connu ou ultérieurement inventé, y compris par xérographie, photocopie et enregistrement, ainsi que tout recours à un système de stockage et d'extraction d'informations, sont interdits sans la permission écrite de la FIBA-WABC.

© 2020, FIBA-WABC.

