

# SEANCES PRETES



**benjamin**

janvier - février

Séance n°: 14

90 mn

Gainage / Abdo / Vivacité

Passes

Amélioration du jeu à 2

Travail de l'impulsion

Run and jump

durée exercice:

10

objectif:

maîtrise du ballon dans le dribble situations 1

observations:



matériel:

2 ballons par joueur

organisation:

Dribble avec deux ballons en simultané, en alternatif.

Faire la même chose en effectuant un mouvement de hockey d'avant en arrière avec les ballons

Effectuer chaque situation 2'30.

évolution:

Le faire en marche avant et en marche arrière

consignes techniques:

Avoir le port de tête haute;  
La main doit faire ventouse sur le ballon;  
Le dribble doit être fort.

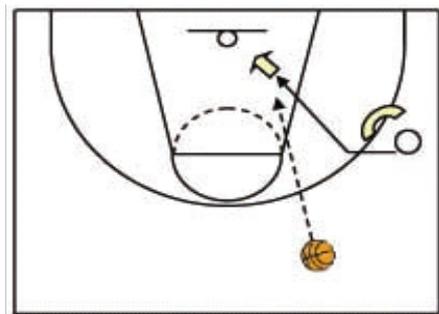
durée exercice:

15

objectif:

Démarrage du joueur extérieur  
Passer devant

observations:



matériel:

1 ballon pour trois joueurs

organisation:

1 passeur qui a le ballon, 1 attaquant et 1 défenseur. Le défenseur conteste la coupe vers le panier. Passer le pied intérieur devant

les appuis du défenseur. Passer devant. Il faut battre le défenseur sur le premier appui.

Apprentissage du démarrage simple.

évolution:

Le défenseur est d'abord plutôt inactif puis actif.

consignes techniques:

Demander le ballon à l'extérieur avant d'essayer de passer devant  
Jouer sur les rythmes  
Appeler la balle les mains grandes ouvertes (faire une cible)

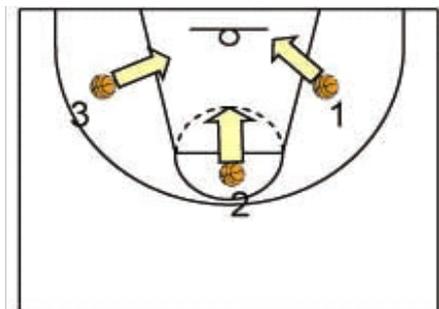
durée exercice:

15

objectif:

Dissociation segmentaire  
Action des membres inf. nulle

observations:



matériel:

1 ballon par joueur

organisation:

Atelier 1 : Le tir s'effectue debout. Eviter l'utilisation des jambes. Interdire toute flexion de celles-ci.

Atelier 2 : Le tir est précédé de 3 flexions des jambes. Le tir est effectué en flexion à l'issue de la troisième flexion.

Utiliser l'ensemble des paniers disponibles afin de répartir tous les joueurs.

évolution:

Atelier 3: Le tir est précédé de sautilllements jambes tendues.

consignes techniques:

Avoir un " armer" de bras dynamique, puis extension complète du coude  
"Fouetter" du poignet, les doigts terminent dans le cercle  
Trajectoire de balle haute

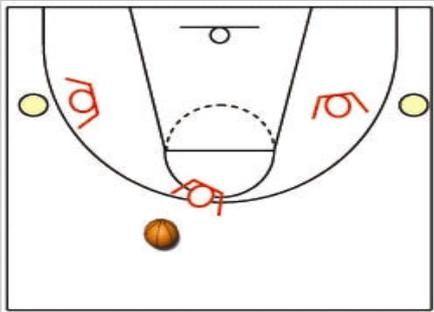
durée exercice:

14

objectif:

Comprendre et connaître les déplacements défensifs

observations:



matériel:

1 ballon pour 6 joueurs

Chasubles de couleurs

organisation:

3 contre 3 sur 1/4 de terrain. Faire varier les groupes en opposition. Rester en défense au moins 3 fois de suite.

Travail de la défense sur porteur de balle dans le 3 contre 3. Offensivement, les joueurs joueront sur un enchaînement de passe et va. Lorsqu'ils recevront la balle, ils joueront leur 1c1. Défensivement, importance de la distance de garde.

évolution:

consignes techniques:

Définir le côté ballon et le côté aide suivant la ligne panier-panier  
Tous les joueurs doivent voir le ballon  
Les non porteurs pointent du doigt le ballon et leur joueur

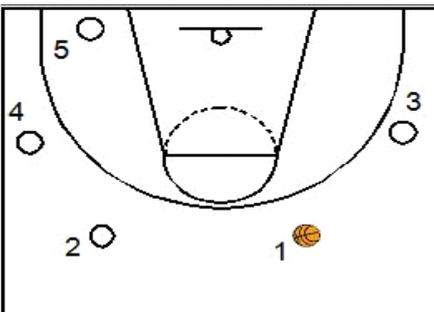
durée exercice:

14

objectif:

mouvement benjamins débrouillés

observations:



matériel:

organisation:

4 joueurs à l'extérieur, 1 joueur à l'intérieur (Tous les joueurs doivent jouer sur ce poste, pas de spécialisation). Règles de fonctionnement :

1- Quand on passe en avant, on coupe vers le panier (passe et va); 2- Quand on passe en arrière, on se démarque vers le cercle; Après deux ou trois passes, on renverse le jeu.

5 contre 5 tout terrain. Offensivement, on insistera sur l'occupation de l'espace. Défensivement, on alternera la défense run and jump sur panier marqué et la défense sur 1/2 terrain autrement. On insistera sur la distance de garde et l'orientation.

évolution:

Quand on passe sur le côté, on inverse sa position avec l'autre joueur.

consignes techniques:

Respecter les espaces entre les joueurs  
Respecter les secteurs qui favorisent le jeu de passes  
Respecter le timing des actions entre les joueurs

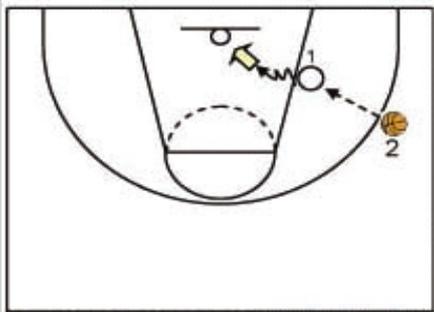
durée exercice:

8

objectif:

Gamme de tir du joueur intérieur: projection

observations:



matériel:

1 ballon pour 2 joueurs

organisation:

Réceptionner le ballon en position de poste moyen (le pied inférieur sur la double marque). 1 dribble vers l'intérieur de la zone

se projeter, réception sur 2 pieds et tirer.

concours de tir de fin d'entraînement basket avant la séquence physique.

évolution:

Le faire à droite et à gauche

consignes techniques:

Dès réception, pivot sur 1/4 de tour pour voir en diagonal poste haut  
Finir en tir crochet avec l'autre bras en protection

durée exercice:

14

objectif:

Renforcement des abdominaux  
"grands droits"

observations:



matériel:

1 medecine ball (MB) de 2kgs

1 tapis de sol par groupe de 2

organisation:

L'un des joueurs est en appui fessier, l'autre est debout face à lui (distance de deux mètres maximum).

Un temps de travail pour un temps de repos. Enchaîner des passes poitrine en aller retour.

circuit de 5 ateliers; 40 secondes de travail; 40 secondes de repos; Pour les exercices à 2, changer toutes les 20 secondes et travailler sur deux périodes; Faire deux tours

évolution:

Commencer avec un ballon de basket, puis au fil des acquis, utiliser un MB de 2 puis 4 kg.

consignes techniques:

Etre explosif dans le " relancer" du ballon au passeur  
Ramener le MB à la poitrine avant de le repasser  
Ne pas cambrer le dos

durée exercice:

objectif:

Vivacité  
(situation 3)

observations:



matériel:

2 plots

organisation:

Faire un huit entre les deux plots (séparés de trois mètres maximum) en courant d'avant en arrière.

Aller le plus vite possible

évolution:

consignes techniques:

Ne pas faire de bruit sur les freinages  
S'abaisser en arrivant sur un plot

durée exercice:

objectif:

Renforcement des abdominaux obliques

observations:



matériel:

1 tapis de sol par joueur

organisation:

En appuis sur le côté sur l'avant bras.

évolution:

consignes techniques:

Garder le dos droit (pas de cambrure)  
Les talons doivent être appuyés avec tout le côté externe du pied  
Ne pas s'affaisser

durée exercice:

objectif:

Vélocité  
travail en cheville

observations:



matériel:

lattes

Séparer chaque latte d'un mètre

organisation:

Tracer au sol avec les lattes, une échelle de 10 barreaux espacés chacun de 2 pieds.

Courir entre les barreaux de l'échelle le plus vite possible et accélération sur 10 mètres à la sortie du dernier barreau.

évolution:

Possibilité de jouer sur l'écartement des différents barreaux de l'échelle

consignes techniques:

Ne pas s'écraser sur les passages des barreaux  
Etre en légère bascule arrière sur l'échelle  
Passer en légère bascule avant à la sortie de l'échelle

durée exercice:

objectif:

Renforcement des abdominaux  
(des dorsaux et fessiers)

observations:

Gainage de la chaîne musculaire antérieure



matériel:

1 tapis de sol par joueur

organisation:

évolution:

consignes techniques:

Garder le dos droit  
Contracter les abdominaux pendant l'exercice  
Contracter les fessiers pendant l'exercice

Imprimer fiche

Comment utiliser les séances?