

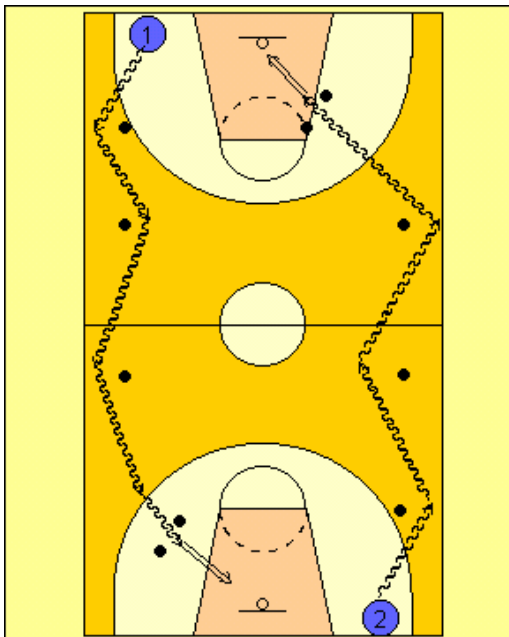
Le Dribble



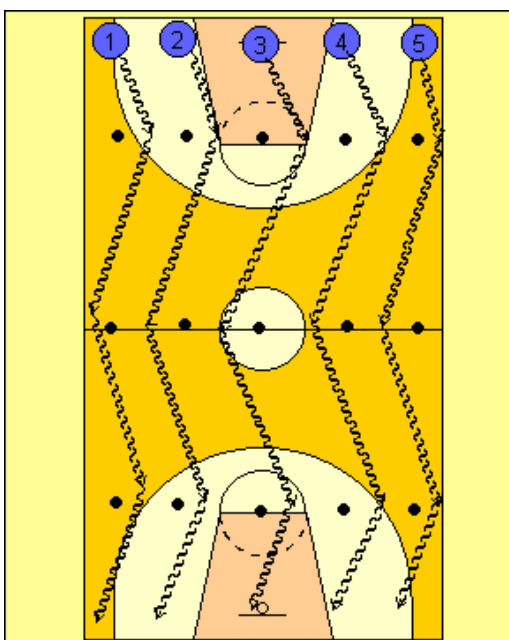
Séance n°1

Catégorie : Minimes

Durée : 1h30

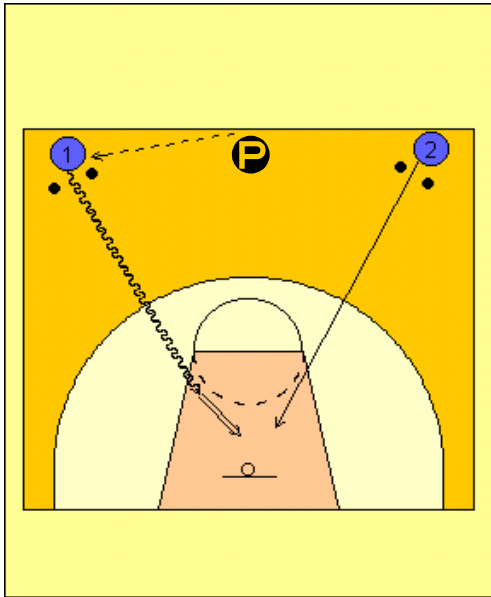


1
OBJECTIFS : Dribble de progression + Cross-over et Reverse
DUREE : 10 mn
SITUATION : 1 ballon/joueur - 10 plots - Travail en circuit
CONSIGNES : Regarder le plot suivant et le panier. Cross over sur les 2 premiers plots puis reverse sur le dernier plot, ramener la balle sur la main droite. Dernier dribble entre les 2 plots, finir par un tir en course.



2
OBJECTIF : Etirements
DUREE : 5 mn

3
OBJECTIF : Travail des différents dribbles
DUREE : 10 mn
SITUATION : 1 ballon/joueur - Aller-retour
CONSIGNES : Départ ligne de fond main droite, dribble de progression. Arrivé au lancer franc : dribble de contre attaque. Arrivé ligne médiane : dribble de protection. Arrivé au lancer franc : dribble de pénétration. Idem au retour, départ main gauche.



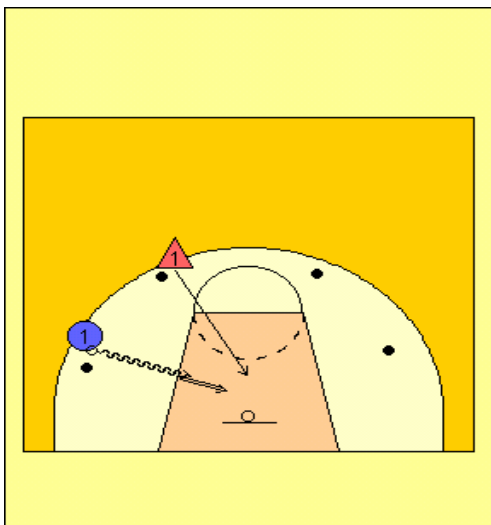
4

OBJECTIFS : Travail des différents départs en dribble après une passe + dribble de contre attaque.

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon au passeur - 4 plots/demi-terrain

CONSIGNES : Le joueur **P** passe la balle à **1** ou **2**. Le joueur sans ballon défend. Le gagnant est le joueur qui aura marqué 10 paniers le premier. (pas de feinte de départ, 3 dribbles max, tir en course obligatoire, pas de rebond offensif).
Evolution : après les départs croisés travailler sur les départs directs.



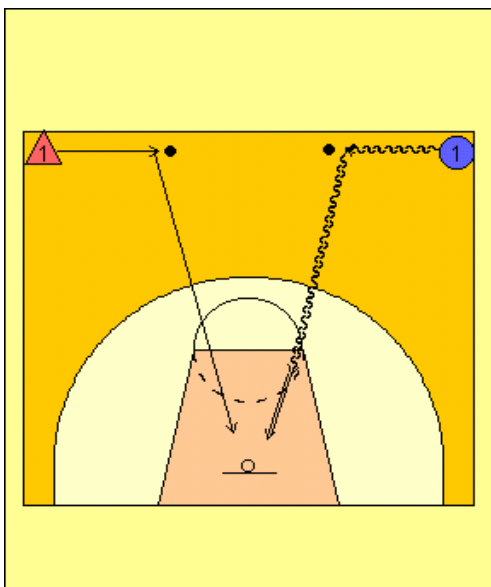
5

OBJECTIF : Dribble de pénétration

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon/attaquant - 4 plots

CONSIGNES : Dès que **1** part en dribble, le défenseur **2** suit pour contrer le tir. Changer de plots après chaque attaque. 2 dribbles max. Changer les rôles après 4 attaques.



6

OBJECTIF : Enchaînements des ≠ dribbles (progression, attente, contre attaque)

DUREE : 10 mn

SITUATION : 1 ballon/attaquant

CONSIGNES : **1** dribble jusqu'au plot, le défenseur court en face et fait tipping, **1** effectue 2 dribbles d'attente et va au panier (3 ou 4 dribbles). Le défenseur part dès que l'attaquant va au panier.

7

OBJECTIF : Jeu libre

DUREE : 30 mn

SITUATION : Match

8

OBJECTIF : Retour au calme

DUREE : 5 mn

SITUATION : Etirements

CONSIGNE : Assis et allongé

