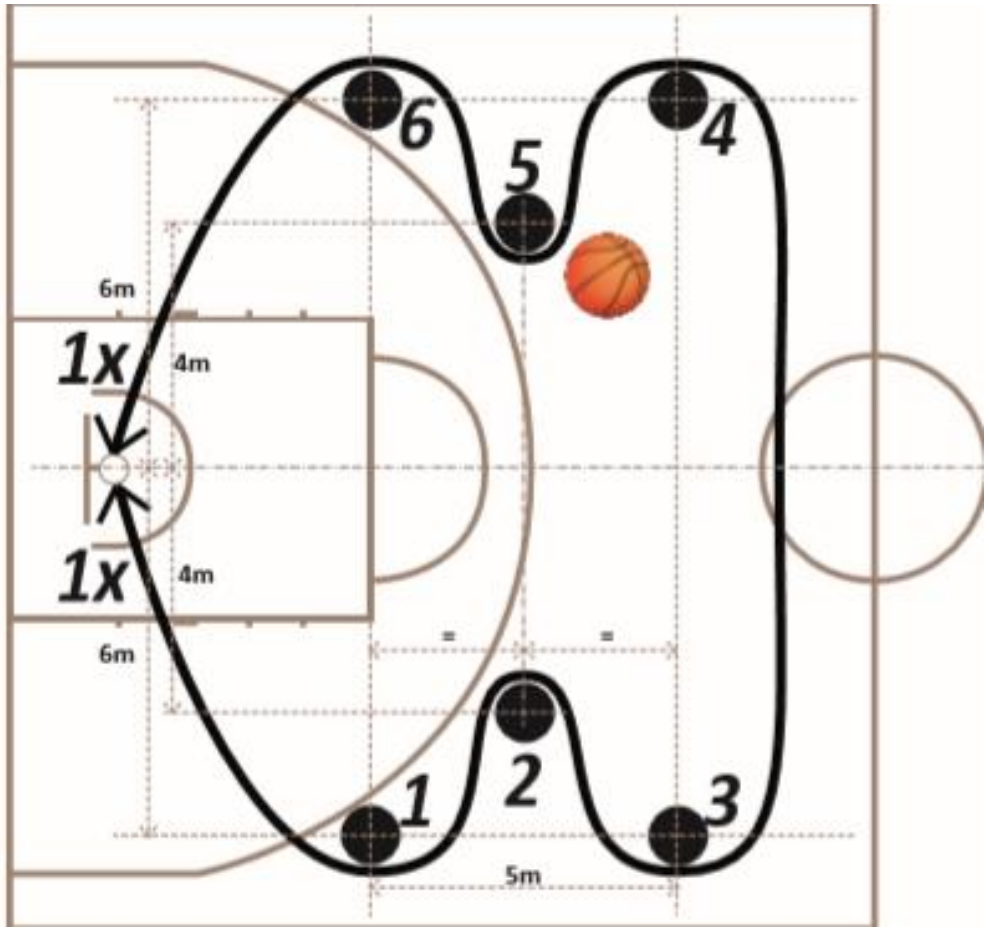
Pour une reprise en douceur !

Quelques petits exercices pour les U09-U11 (2013-2010)

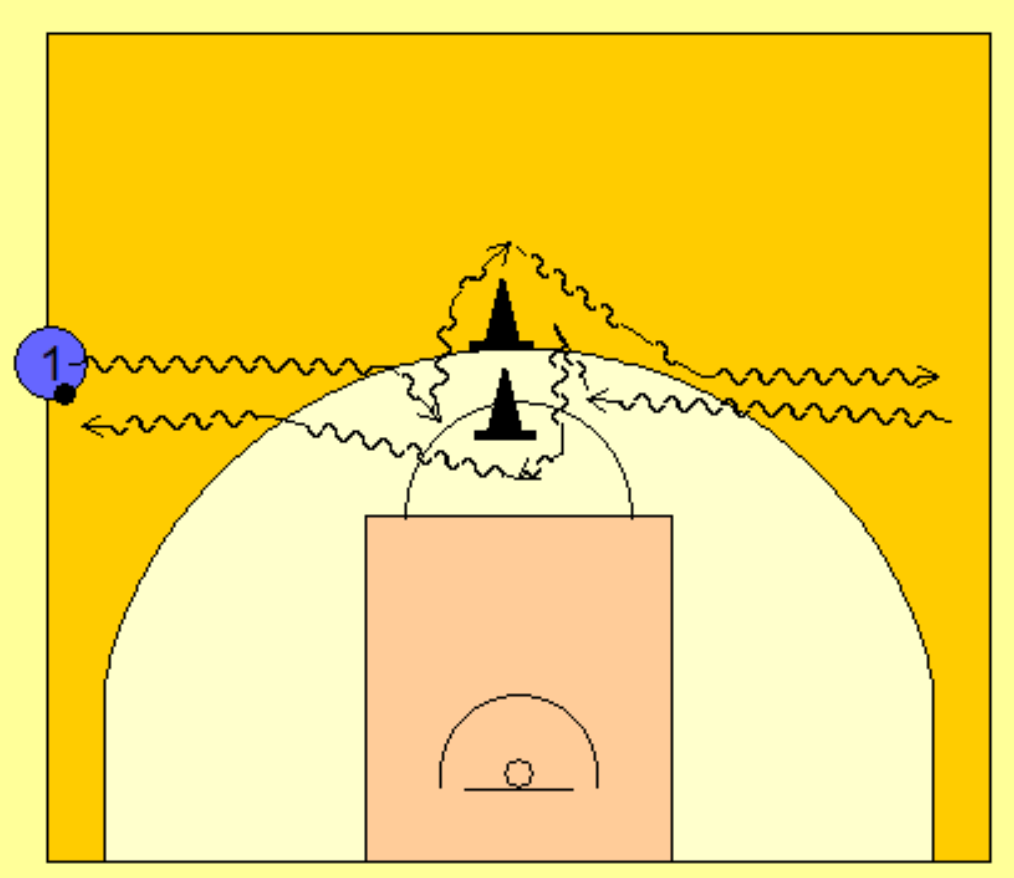
Thème Dribble : le Slalom



- Réaliser le slalom le plus rapidement possible, dans un sens puis dans l'autre.
- Changer de mains à chaque plots.
- Obligation de marquer le panier a chaque passage.
- Le chronomètre s'arrête lorsque le joueur(euse) a marqué son panier lors du deuxième passage.

- Niveau Bronze : 45sec et plus
- Niveau Argent : entre 45sec et 35sec
- Niveau Or : 35sec et moins

Thème Dribble : Différents changements de mains



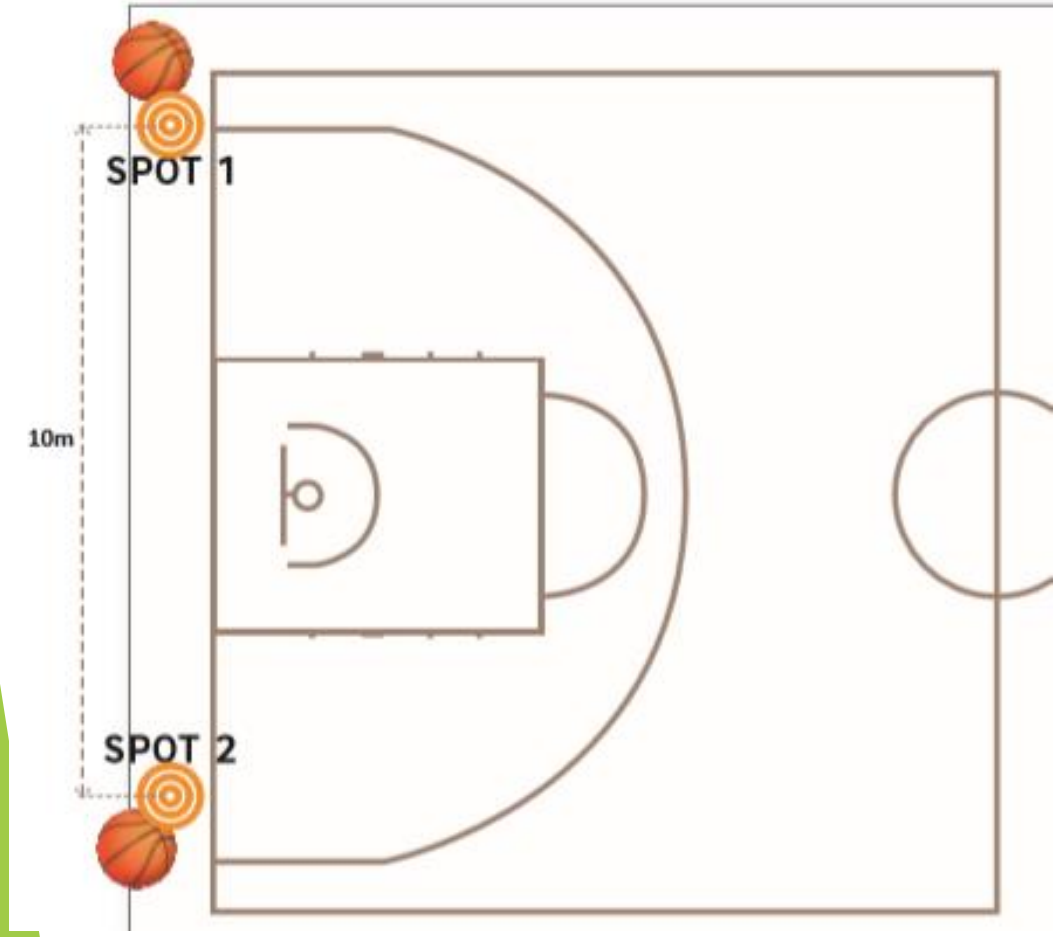
- Le joueur(euse) arrive en dribblant devant les plots (défenseur) effectue un changement de mains et accélère.

- Le joueur(euse) travaille sur des allers-retours.

- Les différents changements de mains sont : cross face, cross dans le dos, cross entre les jambes, in-out.

- Niveau Bronze : effectue le changement en regardant son ballon.
- Niveau Argent : effectue le changement de main en regardant devant.
- Niveau Or : effectue 2 changements de mains de suite sans regarder son ballon.

Thème Dribble : Dexterité



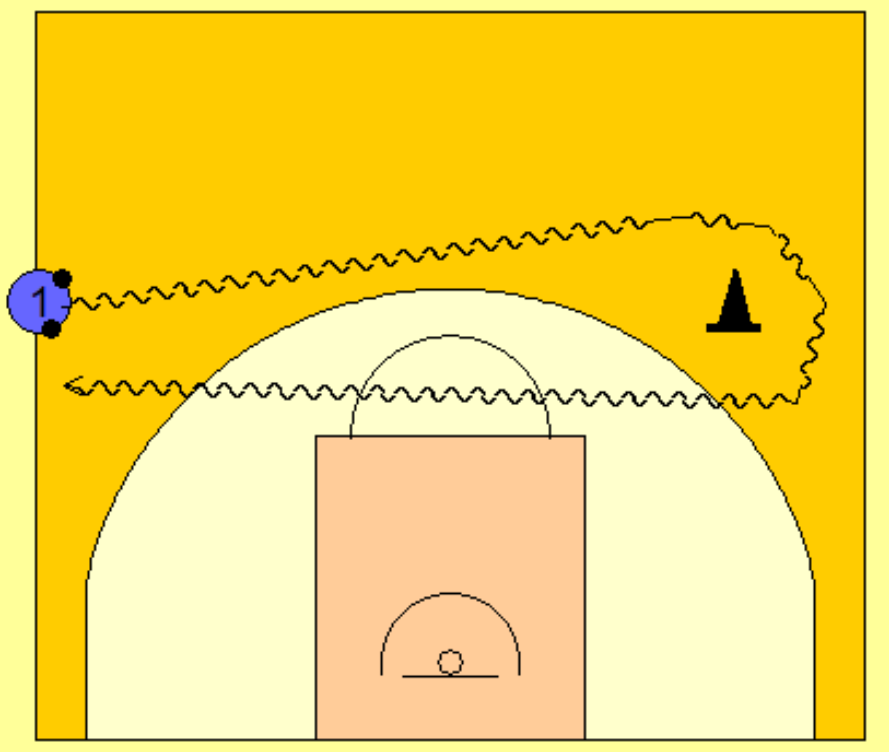
- Réaliser le plus rapidement possible au Spot 1, 5 « huit » entre les jambes, 5 tours de taille.

- Courir au Spot 2, et enchainer 5 tours d'une jambe, 5 tours des 2 jambes serrées et 5 tours de l'autre jambe.

- Le chronomètre s'arrête lorsque tout l'enchainement est fini.

- Niveau Bronze : 40sec et plus
- Niveau Argent : entre 40sec et 25sec
- Niveau Or : 25 sec et moins

Thème Dribble : Dribble avec 2 ballons

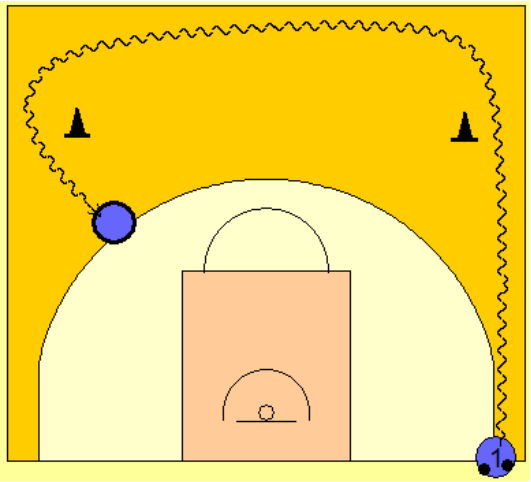


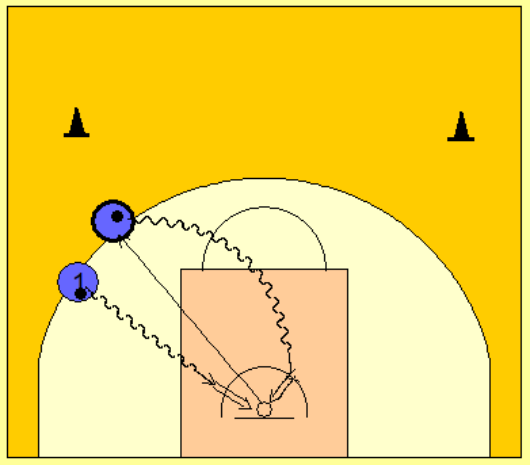
- Le joueur(euse) doit faire le tour du plot en dribblant avec 2 ballons.

- Regarder devant soi lors de la traversée

- Niveau Bronze : Dribble simultané
- Niveau Argent : Dribble alternatif
- Niveau Or : Changements de mains

Thème Dribble : Aisance avec la balle





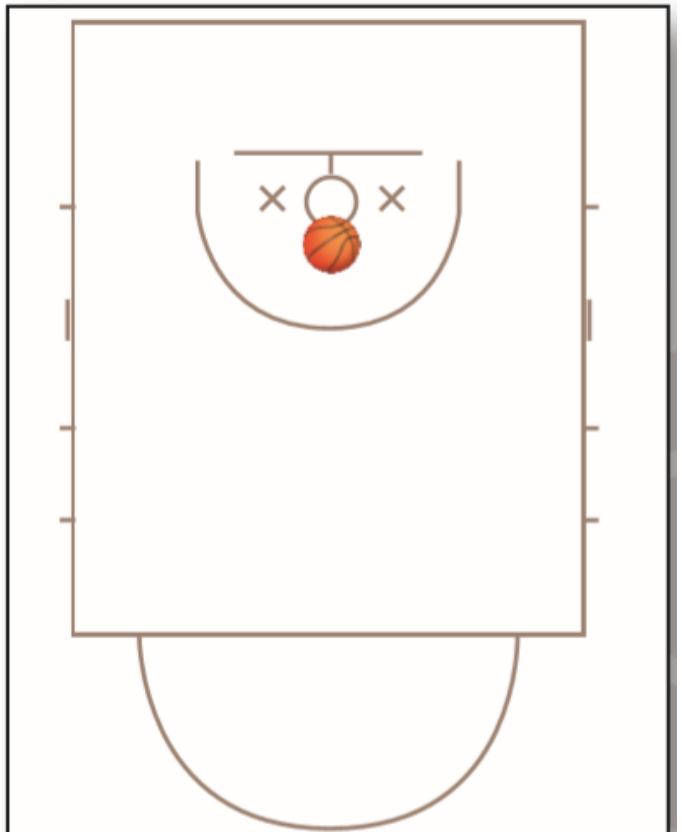
- Le joueur(euse) part avec 2 ballons, il fait le tour des 2 plots en dribblant et va poser un ballon dans le cerceau.

- Ensuite il va tirer main droite, va récupérer le ballon qu'il avait posé dans le cerceau et va tirer main gauche.

- Il faut poser correctement le ballon dans le cerceau sans arrêter son dribble avec l'autre main.

- <u>Niveau Bronze</u> : perd le contrôle des ballons et ne marque pas les 2 paniers
- <u>Niveau Argent</u> : garde le contrôle des ballons et marque 1 panier sur 2
- <u>Niveau Or</u> : garde le contrôle des ballons et marque les 2 paniers.

Thème Tir : Gachette

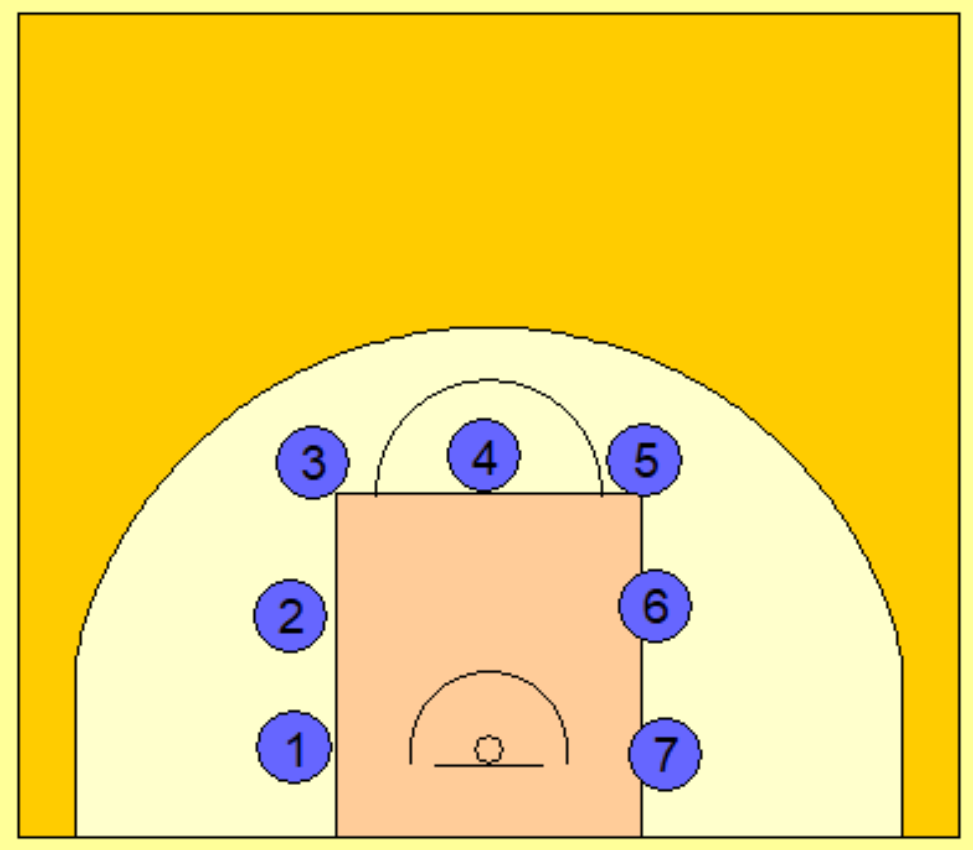


- Mettre le plus de panier possible en 1 minute.

- Attention aux reprises de dribble et marchers

- Niveau Bronze : 10 et moins
- Niveau Argent : entre 10 et 30
- Niveau Or : 30 et plus

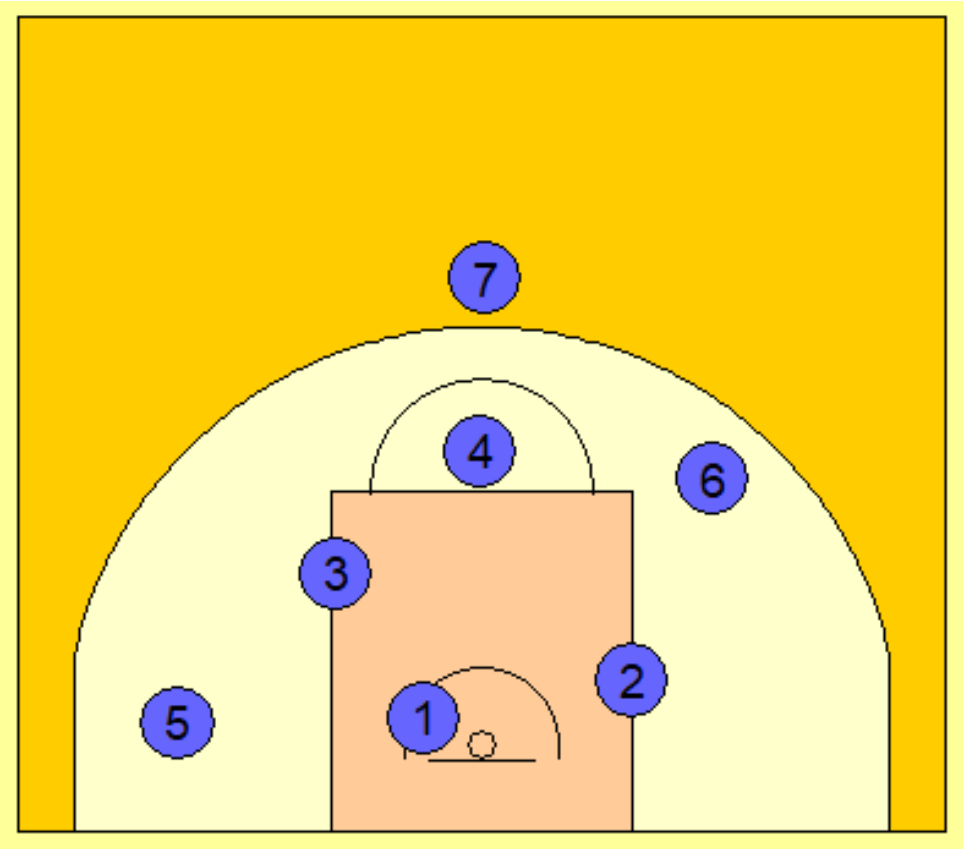
Thème Tir : Tour de France



- Marquer un panier à chaque position le plus rapidement possible

- Niveau Bronze : 1m30 et plus
- Niveau Argent : entre 1m30 et 40sec
- Niveau Or : 40sec et moins

Thème Tir : 2-Ball



- Marquer le plus de panier possible en 1min, interdit de tirer 2 fois de suite à la même position.

- La valeur du panier correspond au chiffre sur le schéma.

- Niveau Bronze : 5points et moins
- Niveau Argent : entre 5points et 20 points
- Niveau Or : 20 points et plus

Thème Tir : Séries de Lancer Franc

- Réaliser la plus longue série de lancers francs marqués

- Niveau Bronze : 3 et moins
- Niveau Argent entre 3 et 8
- Niveau Or : 8 et plus

Thème Tir : Mikan Drill

- Effectuer des tirs proche du panier en alternant droite et gauche.

- Faire des séries de 10 tirs et compter le nombre de paniers.

- Niveau Bronze : tir que main forte et avec la planche.
- Niveau Argent tir main forte et faible avec la planche.
- Niveau Or : tir main forte et faible sans la planche.