

Atelier technique 1

Situation	Déroulement	Repères
<p>Les Echelles</p> <p style="color: orange;">Tir en appuis</p>	<p>2 ballons pour l'équipe Positionner 4 lattes (ou repères au sol) sur les positions 45° ainsi que face au cercle Tous les joueurs sont placés sur le plot N°1 Joueur 1 tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si le panier est marqué, le joueur recule d'une latte, et continu à tirer. • Si le panier est raté, rester sur le spot. Dans ce cas, le joueur suivant tire du plot 1 <p style="color: blue;">Comptabiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le nombre de panier marqué = 1pt ➤ Le nombre de joueur ayant complété une échelle = 10pts 	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer le cercle avec les yeux le plus tôt possible • Appuis orientés vers le cercle • Equilibre au sol, écartement des pieds (largeur des épaules) • Utilisation des jambes pour pousser • Travail des doigts sur le ballon • Finition du tir avec extension complète du ou des bras <div style="text-align: center;"> </div>

Atelier technique 2

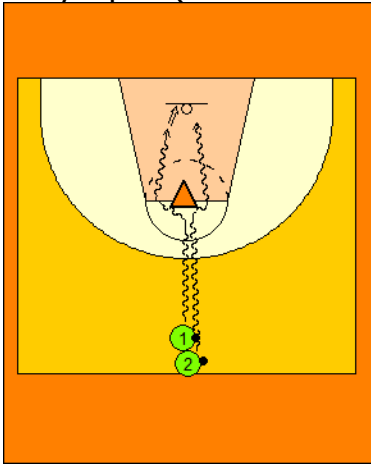
Situation	Déroulement	Repères
<p>Tour de France</p> <p>Tir en appuis</p>	<p>1 Ballon par joueur Tous les joueurs sont regroupés sur le spot de départ</p> <p>Matérialiser 7 emplacements de tir (spot) Principe : Je marque, je continue Le joueur tire sur spot 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panier marqué = poursuivre vers le spot 2 • Panier raté = je reste sur le spot 1 jusqu'à la réussite. <p>Si plusieurs joueurs sur un même spot, respecter l'ordre de passage.</p> <p>Comptabiliser</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nombre de panier marqués durant l'atelier. ➤ Un joueur réalisant un tour complet donne 2 pts bonus à l'équipe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre des appuis (écartement) • Orientation des appuis vers le cercle • Utilisation des jambes pour la poussée • Finition avec les bras en extension complète <div data-bbox="1592 837 1948 1284" style="text-align: center;"> </div>

Rencontre U9

Atelier technique 3

Situation	Déroulement	Repères
<p>Défi le spot</p> <p>Tir en appuis après dribble</p>	<p>2 ballons pour l'équipe Positionner 8 spots à 3 niveaux de distance par rapport au cercle. 3 spots proche du cercle (1m50) dans l'axe et à 45° 3 spots à distance moyenne (3m) axe et 45° 2 spots à distance (5m) à 90°</p> <p>Les joueurs partent en dribble, choisissent 1 spot et effectuent 1 tir.</p> <p><u>Valeur des spots</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1m50 = 2pts • 3m = 4pts • 5m = 6pts <p><u>Comptabiliser :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le nombre de points obtenus par l'équipe ➤ En cas de violation (marcher ou reprise de dribble), le panier ne sera pas validé 	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer le cercle avec les yeux le plus tôt possible • Arrêt appuis simultanés et orientés vers le cercle • Equilibre au sol, écartement des pieds (largeur épaules) • Dernier dribble fort pour ramener le ballon • Utilisation des jambes pour pousser • Finition du tir avec extension complète du ou des bras <div style="text-align: center;"> </div>

Atelier technique 4

Situation	Déroulement	Repères
<p>Jet d'Eau</p> <p>Tir en course après dribble</p>	<p>2 ballons pour l'équipe Les joueurs sont placés dans l'axe à une dizaine de mètres du panier. Positionner un obstacle dans l'axe du cercle. Départ en dribble jusqu'à l'obstacle, se décaler pour passer sur le côté et aller tirer en course. Prendre son rebond et ramener le ballon sur le côté. Les joueurs passent en alternance à droite et à gauche de l'obstacle. (Si le groupe de joueur est paire, le 1^{er} de la file doit changer de côté à chacun de ses passages, de manière à faire changer tout le monde.)</p> <p>Comptabiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le nombre de panier marqué = 2 pts ➤ Ne sont validés que les paniers marqués avec la main gauche à gauche et droite à droite. ➤ En cas de violation (marcher ou reprise de dribble), le panier ne sera pas validé 	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer le cercle avec les yeux le plus tôt possible • 1 dribble après l'obstacle • Dernier dribble fort, ramener le ballon à l'épaule • 1^{er} appui long • 2^{ème} appui court • Monter le genou libre • Favoriser le lâcher de type « lay up » (main dessous) 

Rencontre U9

Atelier technique 5

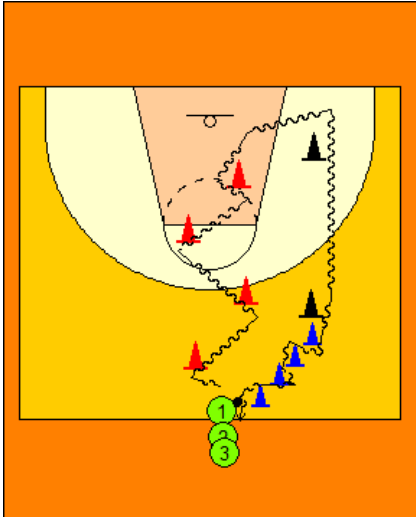
Situation	Déroulement	Repères
<p>La Chaîne</p> <p>Passe</p>	<p>Diviser l'équipe en 2 groupes. 1 ballon Placer les 2 groupes face à face Passer le ballon dans la colonne située en face, puis suivre sa passe pour se replacer. Enchaîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 passes directes • 30 passes à terre • 30 passes à 2 mains au dessus des épaules • 30 passes en sortant les bras et appuis de l'axe (passer toujours sur sa main forte) • 30 passes dans le dribble <p><u>Comptabiliser</u> :</p> <p>Pour être validée une passe doit arriver dans les mains de son partenaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 passe directe ou à terre complétée = 1pt ➤ 1 passe à 2 mains complétée = 2pts ➤ 1 passe en sortant de l'axe complétée = 3pts ➤ 1 passe dans le dribble complétée = 4pts <p>Comptabiliser le total des passes complétées</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation des membres inférieurs • Finir bras en extension • Doigts en direction de la cible • Accompagner le geste • Mettre de la force

Atelier technique 6

Situation	Déroulement	Repères
<p>L'Etoile</p> <p>Passe en déplacement</p>	<p>1 ballon pour l'équipe Répartir les joueurs sur 5 spots (voir dessin) Principe je passe et je suis ma passe pour me replacer 1 passe à 2. 2, passe à 3.... 4, passe à 5 qui tire Adapter les distances à l'espace et aux joueurs <u>Toutes les passes se font à 2 mains au dessus de la tête, sauf la passe de 4 à 5 pour le tir qui doit être faite à terre.</u></p> <p>Comptabiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le nombre de panier marqué = 1pt ➤ Le nombre de joueur ayant complété une échelle = 10pts 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation des membres inférieurs • Finir bras en extension • Doigts en direction de la cible • Accompagner le geste • Mettre de la force <div data-bbox="1556 758 1944 1246" data-label="Diagram"> </div>

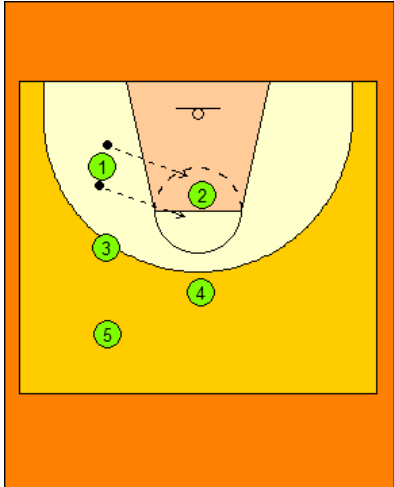
Rencontre U9

Atelier technique 7

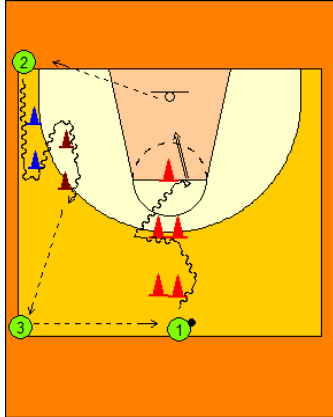
Situation	Déroulement	Repères
<p>Les Relais</p> <p>Dribble (progression)</p>	<p>Effectuer un aller-retour en dribble en respectant le parcours proposé.</p> <p><u>Déplacement Aller</u> : Slalom avec changement de direction et de main, devant chaque plot.</p> <p><u>Déplacement Retour</u> : Drible de progression sur la 1^{ère} partie Slalom court entre les plots pour terminer. Passer le ballon dans les mains de son partenaire et se replacer dans la colonne</p> <p><u>Comptabiliser</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le nombre de parcours effectués correctement (respect des consignes) ➤ Toute violation (marcher, reprise de dribble, porté de balle) sur le parcours invalide le passage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrochage visuel du ballon • Main en contact sur la balle <p><u>Dribble de progression</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pousser le ballon devant • Main à l'arrière du ballon • dribble alternatif main droite, main gauche 

Rencontre U9

Atelier technique 8

Situation	Déroulement	Repères
<p>Harlem</p> <p>Dribble aisance</p>	<p><u>Séquence 1</u> 2 ballons pour l'équipe Joueur 1 effectue 4 figure « 8 » entre ses jambes puis 4 changements dans le dos avant d'aller tenter 1 tir (option si panier disponible) Tous les joueurs de l'équipe répétant ces manipulations 2 fois.</p> <p><u>Séquence 2</u> Diviser l'équipe en 2 colonnes alignées face à face Joueur 1 avec 2 ballons, effectue 5 dribbles sur chaque main (simultanés) puis un changement de main devant, toujours avec les 2 ballons. Passer les 2 ballons au joueur suivant (passe à terre)</p> <p><u>Comptabiliser :</u> séquence 1 : ➤ 3pts par enchaînement complet, bonus panier marqué = 1pt Séquence 2 : ➤ Idem. 3pts par manipulation complète Perte de balle = Manipulation non réalisée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Décrochage visuel du ballon • Main en contact sur la balle • Conserver le contact, appuyer sur le ballon • Travailler en équilibre <p><u>Séquence 2</u></p> 

Atelier technique 9

Situation	Déroulement	Repères
<p>Parcours-Tir</p> <p>Combiné Fondamentaux</p>	<p>Circuit en continuité 1 part en dribble, changement de main au niveau de la 1^{ère} porte. Idem sur la 2^{ème} porte (main opposée) Porte 3, le joueur fait le choix de son tir en passant à gauche ou à droite de la porte. Tir en appuis marqué à coté de la porte = 2pts Tir en course au cercle marqué = 1pt 1 prend son rebond et passe (direct) le ballon à 2 2, effectue son parcours en dribble, en sortie du 4^{ème} plot passe dans la course à 3 3, passe le ballon à 1 main (baseball) au joueur 4 en attente au départ. Remplacement : 1 vers 2 vers 3 vers 4</p> <p>Comptabiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les points des paniers marqués, selon l'emplacement de tir ➤ Le nombre de parcours complétés 	<p><u>Dribble :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrochage visuel • Contact main sur le ballon <p><u>Passé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation des membres inférieurs • Doigts en direction de la cible <p><u>Tir :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reprise, contrôle des appuis • Finition • Accompagnement (doigts) 

Rencontre U9

Atelier technique 10

Situation	Déroulement	Repères
<p>Challenge 2 balles</p> <p>Combiné Adresse</p>	<p>2 ballons par équipe Définir 3 zones de tir Proche du cercle = 1pt Distance intermédiaire = 2pts Longue distance = 3pts Chaque joueur va individuellement prendre un tir après dribble, en respectant l'ordre de tir, à savoir : Zone 1 pour le 1^{er} Zone 2 pour le 2^{ème} Zone 3 pour le 3^{ème} Zone 1 pour le 4^{ème}, ...</p> <p>Comptabiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le nombre de points marqués par l'équipe <p>Toutes les violations annulent le panier (marcher, reprise,...) 1 seul tir par passage</p>	<ul style="list-style-type: none"> •

Rencontre U9

Calendrier des ateliers

Journée	Date	Atelier	Secours *
1			
2			
3			
4			
5			
6			

*Problème de panier