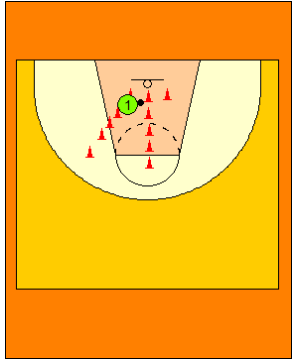


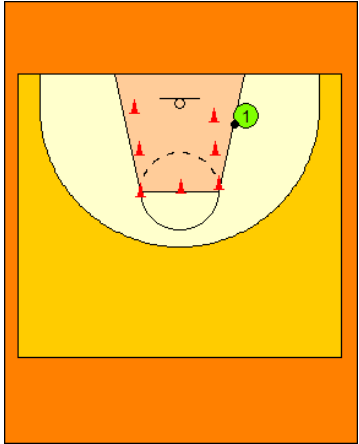
Rencontre U9

Atelier technique 1

Situation	Déroulement	Repères
<p>Les Echelles</p> <p>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>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 

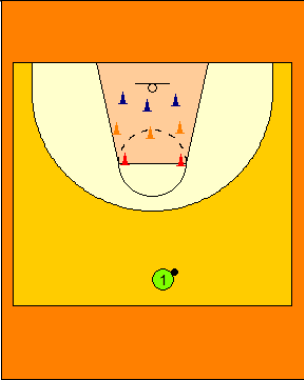
Rencontre U9

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><u>Comptabiliser</u></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 

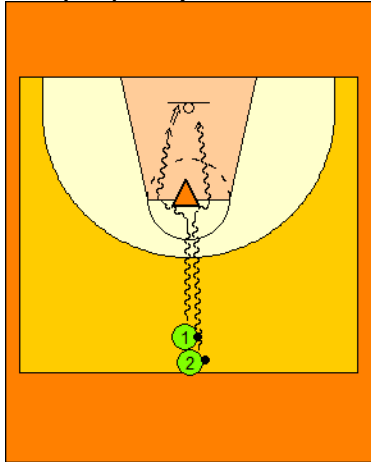
Rencontre U9

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 

Rencontre U9

Atelier technique 4

Situation	Déroulement	Repères
<p>Jet d'Eau</p> <p>Tir en course après dribble</p>	<p>2 ballons pour l'équipe</p> <p>Les joueurs sont placés dans l'axe à une dizaine de mètres du panier.</p> <p>Positionner un obstacle dans l'axe du cercle.</p> <p>Départ en dribble jusqu'à l'obstacle, se décaler pour passer sur le côté et aller tirer en course.</p> <p>Prendre son rebond et ramener le ballon sur le côté.</p> <p>Les joueurs passent en alternance à droite et à gauche de l'obstacle.</p> <p>(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) 



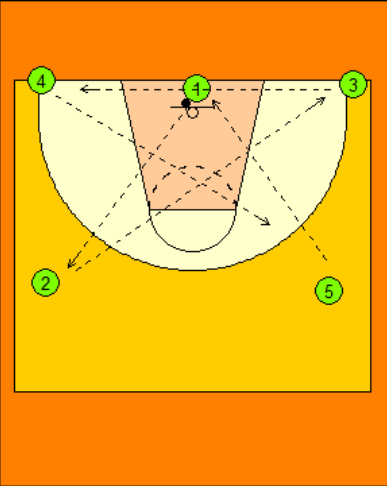
Rencontre U9

Atelier technique 5

Situation	Déroulement	Repères
<p>La Chaîne</p> <p>Passé</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

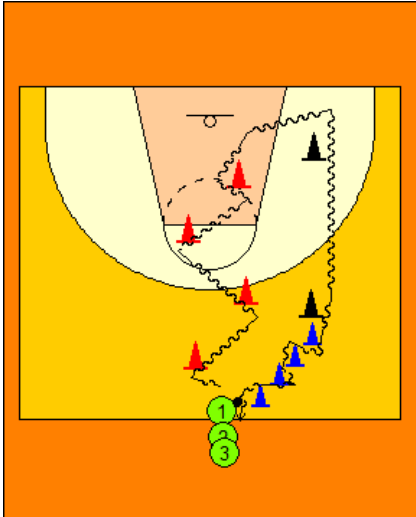
Rencontre U9

Atelier technique 6

Situation	Déroulement	Repères
<p>L'Etoile</p> <p>Passé 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 

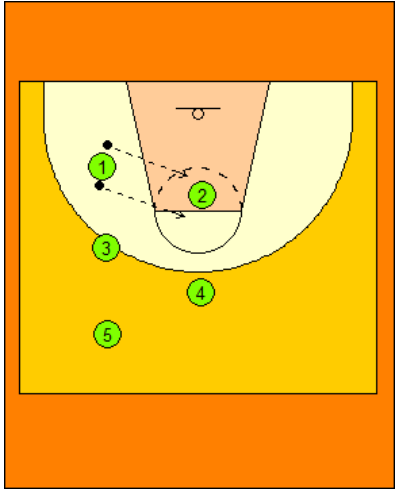
Rencontre U9

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 

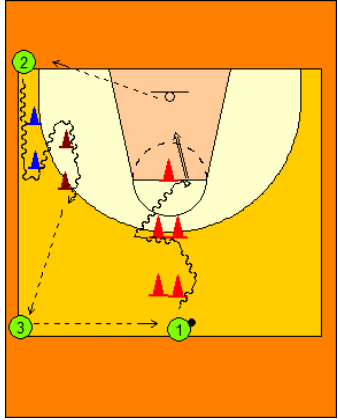
Rencontre U9

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> :</p> <p>séquence 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3pts par enchaînement complet, bonus panier marqué = 1pt <p>Séquence 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Idem. 3pts par manipulation complète <p>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> 

Rencontre U9

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 :</p> <p>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><u>Comptabiliser</u> :</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"> •