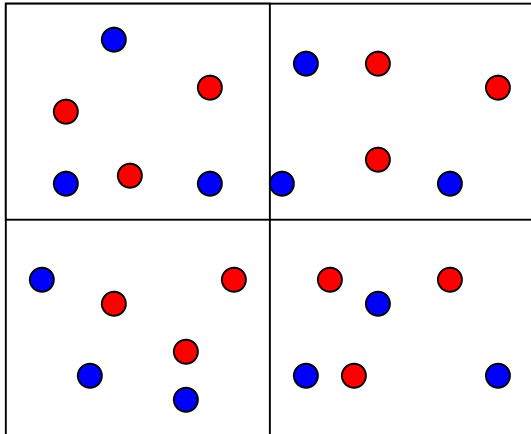


Benjamins

Séance n°15. Thème :

Conduite et dribble. Feintes, écran, couverture de balle.

Echauffement : 20 minutes.



Un ballon par joueur. Espace de 15 mètres sur 15.

4 minutes libres : Joueur avec ballon à la main : faire rebondir le ballon, rebond basket-ball ...

4 minutes : le joueur conduit le ballon de la main mais au sol sans rebond.

4 minutes : on garde 2 ballons dans chaque espace, les joueurs échangent à la main mais doivent feinter les passes (exemple : feinte de donner à un joueur et passe à un autre), protège le ballon à un joueur qui vient le chercher dans ses mains, le dribble ...

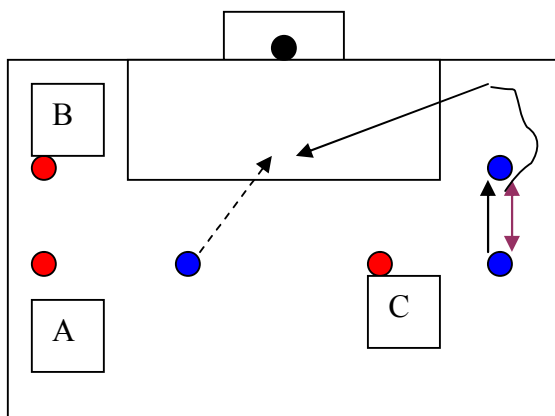
4 minutes : ballons au sol même exercice mais au pied.

4 minutes de jonglages individuels : comptabiliser le nombre de jonglages et noter éventuellement les scores pour voir la progression mais ne pas se moquer, ne pas gronder mais **ENCOURAGER**.

Hydratation même si les joueurs n'ont pas soif avec le froid.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.

On intervertit les 2 exercices au bout de 10 minutes.



10 minutes. Travail à 3 devant le but.

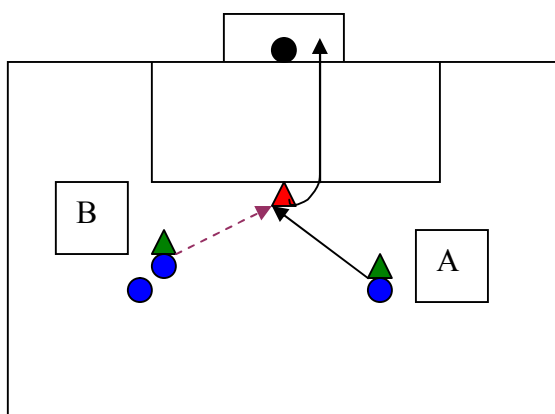
A est le porteur de balle.

A donne à B qui lui remet, a maîtrise le ballon et dribble B (*crochet, passement de jambes*) puis centre pour C.

B avance vers A mais n'intervient pas.

Chaque joueur reste 3 passages au même poste.

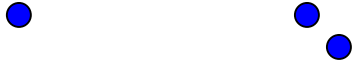
Changer de côté.



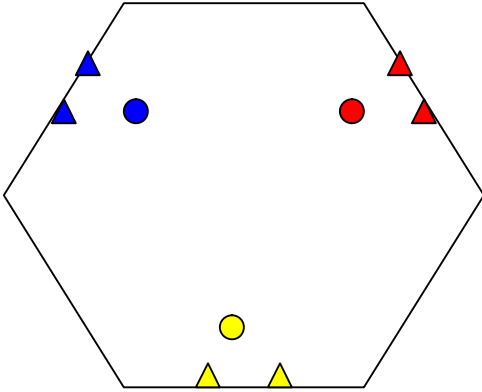
Travail d'écran à 2.

A et B doivent partir en même temps. A est le porteur de balle.

Les 2 joueurs partent en même temps vers le plot rouge. A doit toucher le ballon deux fois (*maximum*) puis protéger son ballon (**en étant dos au but**) B lui prend le ballon dans les pieds et tire. Rester au même poste pendant un certain temps et inverser les rôles.



Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



Conduite, dribble et feinte.
Zone hexagonale de 4 mètres de côté et
petits buts de 2,5 mètres.

Chaque joueur défend son but sans les
mains et marque dans les 2 autres buts.
Interdiction d'attaquer et défendre un but
à 2. On comptabilise le nombre de but
marqué par chaque joueur.

Attention au temps (*ne pas faire trop
long*). Changer les groupes de 3.

Exercice 3 : 20 minutes.

Match libre.