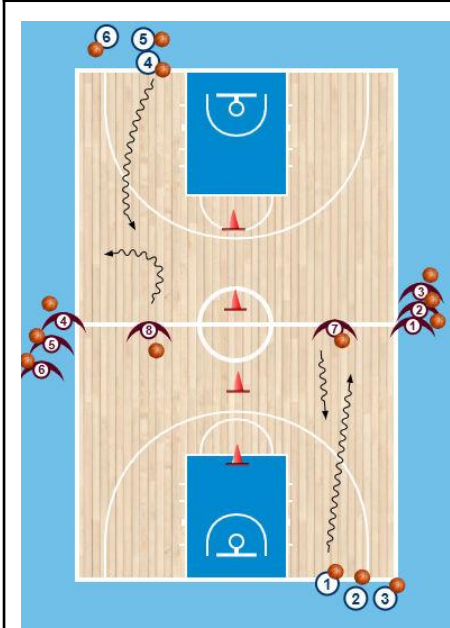


Aisance de balle & dribble 1C1 en U13



Thème : fondamentaux individuels

Objectifs : réaction, vitesse, lecture du jeu, dribble, aisance,

Déroulement : Terrain divisé en 2 sur la longueur. 1 ballon par joueur. 1 groupe ligne de fond (attaquants), un groupe milieu de terrain (défenseur). L'attaquant doit traverser le terrain sans se faire toucher par le défenseur. On change à chaque passage. Si j'ai réussi à passer, je vais marquer un panier.

Consignes techniques :

1. Le lève toujours la tête quand je dribble pour prendre l'information
2. J'utilise la bonne main quand je dribble (MD & MG)
3. Faire un changement de main rapide quand je veux changer de direction (cross, reverse, ...)
4. Changer de rythme dans le dribble

Variantes :

1. Premier joueur à X paniers marqués
2. Changer de côté
3. Varier les duos et groupes
4. Obliger les changements de mains différents (cross, reverse, dos, ...)

👉 Tu veux aller plus loin et structurer toute ta saison ?

Découvre mes planifications complètes U11 & U13 avec :

- ✓ séances progressives
- ✓ exercices prêts à l'emploi
- ✓ cycles cohérents sur toute la saison

DÉCOUVRIR MES PLANIFICATIONS



Christophe Egloff

Educateur sportif spécialisé Basketball

<https://pabral.com/>