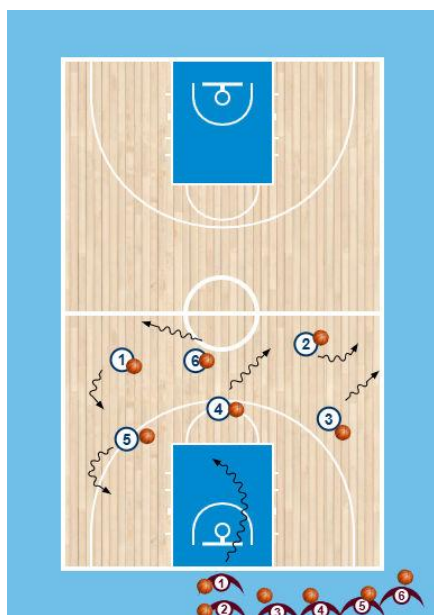


## Aisance de balle & dribble en U13



**Thème :** fondamentaux individuels

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

**Déroulement :** 2 équipes de XX joueurs. Un ballon par joueur. Une équipe sur le demi-terrain. Une équipe en ligne de fond. Au signal du coach, un joueur de l'équipe de fond entre sur le terrain et doit toucher un joueur adverse avec son dribble. Le joueur est touché, il est éliminé, et un autre joueur entre en jeu.

**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. Je dissocie la tête et les épaules pour voir mon défenseur quand je cours
5. Changer de rythme dans le dribble

**Variantes :**

1. 10 secondes max par joueurs qui doit toucher
2. Première équipe à X joueurs touchés
3. Obliger un changement de main spécifique (cross, dribble dans le 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/>