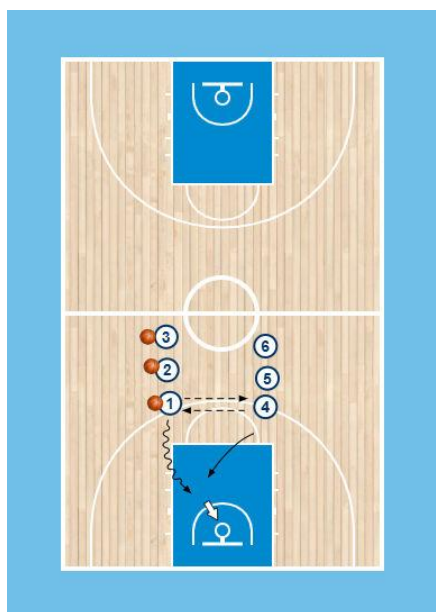


Aisance de balle & dribble en U13



Thème : fondamentaux individuels

Objectifs : réaction, vitesse, finition

Déroulement : 1 ballon pour 2 joueurs. Passe, passe, et j'attaque le panier quand je veux (commencer par la colonne de droite uniquement). L'autre joueur doit me toucher avant mon double pas. 2 points si je marque sans être touché, 1 point si je marque et je suis touché dans le dribble. 0 point si je loupe. Changer de colonne à chaque passage.

Consignes techniques :

1. Pousser mon ballon pour aller marquer le plus vite possible.
2. Ne pas ralentir dans le tir en course
3. Prendre l'information dans le dribble (partie 1C1) - où est mon défenseur ?
4. Je coupe la course de mon défenseur (partie 1C1)

Variantes :

1. Colonne de droite / Colonne de gauche
2. Je pars au signal du coach
3. Minimum de dribble (2 par exemple)
4. Démarrer de plus loin ou dans un angle différent
5. Le défenseur ne touche plus mais défend

👉 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/>