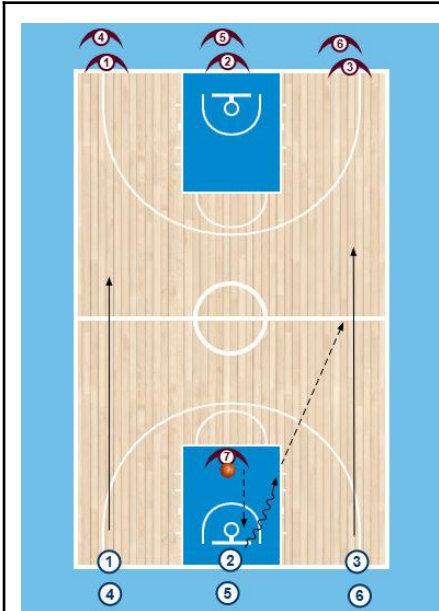


Jeu rapide 3C1 en U13



Thème : fondamentaux collectifs

Objectifs : vitesse, course, collaboration, espace

Déroulement : 2 équipes de XX joueurs en ligne de fond. 3C1 sur tout terrain. Le tireur (ou si je perds la balle) défend à chaque passage. On ne s'arrête pas.

Consignes techniques :

1. Courir devant le ballon, épaules vers le panier
2. Regarder le ballon quand je cours
3. Rester large (couloirs extérieurs) jusqu'à la ligne de LF

Variantes :

1. Le dernier passeur défend
2. Première équipe à XX paniers
3. Temps pour marquer (ex. : 6 secondes max)
4. 3C1+1 (le tireur sort et un des défenseurs doit toucher un plot pour un retard défensif)

👉 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/>