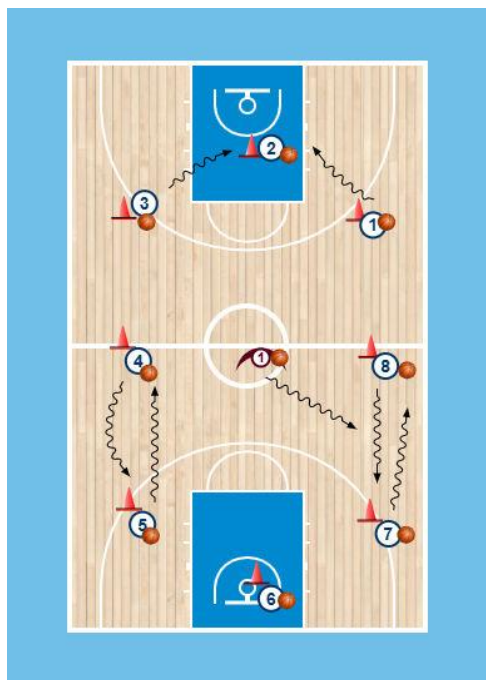


LES X COINS - U11 débutant et confirmé



Thème : fondamentaux individuels

Objectifs : dribble, aisance de balle, conduite de balle, vitesse, rythme

Déroulement :

- 1 cône par joueur (-1 pour celui du milieu)
- Les joueurs dribblent en permanence
- Les joueurs en bleu doivent tenter d'échanger leur place
- Le joueur du milieu doit tenter de prendre leur place. S'il rejoint un cône libre, il prend la place sur le cône. L'autre joueur reprend le milieu.
- Je change de cône, je gagne 1 point.
- Premier joueur à 10 points.

Consignes techniques :

1. Conservation dribble en permanence, tête haute, je ne regarde pas mon ballon (voir le terrain)
2. Position fléchie, ballon à côté du corps, dribble en rythme
3. Changement de main sous les genoux avec amplitude,
4. Accélération sur 2 ou 3 dribble en poussant mon ballon
5. Pour ralentir, la main passe devant le ballon, poignet cassé, et les appuis plus courts et rapides

Variantes :

- 1ère séance, sans le ballon pour s'y habituer.
- 2ème séance tout le monde un ballon, sauf celui du milieu
- Possibilité de mettre 2 joueurs au milieu

👉 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/>