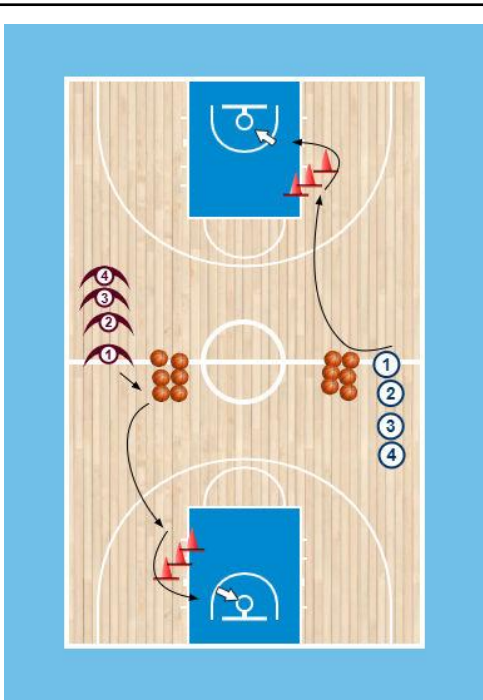


LA MARE AUX CROCO - U11 débutant et confirmé



Thème : fondamentaux individuels

Objectifs : tir, finition, coordination, vitesse

Déroulement :

- Autant de ballon que de joueurs
- 2 coffres à ballon et tous les paniers de la salle
- Les joueurs de chaque équipe doivent prendre un ballon et chacun leur tour effectuer un tir en course
- Ils doivent sauter au dessus du tapis (ou autre accessoire) = mare aux crocodiles et terminer par un tir en course
- X paniers en X minutes par équipe

Consignes techniques :

1. Longue foulée pour éviter la mare (premier pas long), saut rasant
2. Foulée courte pour le dernier appuis
3. Monter le genou (même que la main du tir) pour élévation
4. Garder le ballon en protection à la poitrine pendant la course et le saut
5. Finition main derrière la balle (push up) en montant bien la balle (bras à la vertical)

Variantes :

- Côté droit, côté gauche (appuis droite/gauche pour la main droite, appuis gauche/droite pour la main gauche)
- Contrat individuel (premier joueur à X paniers)

👉 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/>