Enseignement du basket au secondaire

FCE 61.05 : Basketball

Vétroz, le 23 novembre 2022

Zbinden Loïc

On considère qu'il existe 4 fondamentaux individuels à maitriser pour jouer au basket : la passe, le dribble, le tir et la défense. Ensuite, on intègre rapidement les notions de timing et spacing afin d'amener les jeunes à jouer ensemble de manière construite.

À l'école, il est primordial que les jeunes découvrent et développent les fondamentaux individuels afin de pouvoir ensuite avoir du plaisir à jouer ensemble. Il est possible d'améliorer les questions de spacing en réduisant les élèves sur le terrain : 4v4 ou même le fameux 3v3 en vogue actuellement.

Malheureusement, la défense est l'aspect le plus technique à travailler. Entre les capacités physiques (réactivité, coordination, équilibre) et les connaissances basket à avoir (« qu'est-ce qui est faute »), le travail défensif n'est pas le plus fun et je laisse donc de côté ce fondamental pour notre journée.

1) La passe

Une bonne passe dépend du passeur et du réceptionneur, il est donc capital que les jeunes savent faire les deux. Les critères de réussite d'une passe sont souvent : la précision, la force, la ligne directe (ne doit pas flotter en l'air ou faire une courge tombante, sauf exception jeu posté). On donne souvent comme aspect physique que les épaules doivent être orientées ainsi que les bras sur les passes directs vers le réceptionneur qui lui doit avoir les mains « en cible » pour bien capter celle-ci. L'orientation des doigts peut varier selon le niveau et le style de passe.

Un échauffement pour annoncer ces critères de réussite et valider les aspects physiques tout en alliant la coordination peut se faire ainsi :

<u>Exercice 1</u>

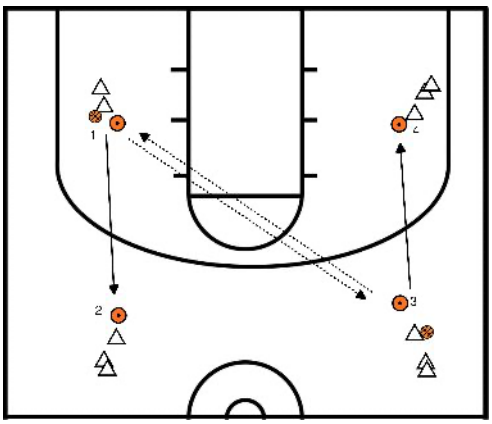
Selon les capacités physiques des élèves (force et coordination), on choisir la distance entre les bancs et si l'on peut les retourner.

Les élèves sont debout sur un banc à bonne distance et se font des passes directes à deux mains (contrôle des bras et de la cible), ensuite on peut amener la passe à 1,5 main droite puis gauche, à voir la passe dans le dos. Pour rendre l'exercice plus intéressant et difficile, les jeunes peuvent devoir être sur une seule jambe, ou alors sur la pointe des pieds ou talons, ou alors faire tourner le ballon autour de la taille ou les jambes avant la passe.

<u>Exercice 2 :</u>

Les élèves se font face à face et ont chacun un ballon. Ils doivent se faire des passes simultanément à terre et en l'air, à droite et à gauche. On peut complexifier l'exercice en leur demandant d'être en dribble avant la passe ou encore, bien plus dur, d'être en dribble et d'avoir une balle de tennis dans la main de réception (changement de main et coordination). À partir de là, on peut inventer pas mal de variations (lancer balle en l'air, faire rebondir, la passer, …)

Un échauffement plus dynamique peut aussi se faire en mouvement avec des exercices de passes de ce style en insistant sur l'orientation des épaules sur les passes après un pivot.



[1]D'abord les jeunes se font des passes face à face et changent de colonne en suivant leur passe.

Ensuite, on peut leur demander de croiser pour changer de colonne (cf. dessin)

Ou encore de faire tourner les passes vers la droite et suivre sa passe dans la colonne. (idée de passer-suivre/passer-couper). Attention pas pivots et épaules ici.

Ou encore de faire tourner la balle dans un sens et d'aller à la colonne opposée.

Exemple en vidéo par coach Jean-Louis Borg (FR) : (https://www.youtube.com/watch?v=2Faj-8gK9Xw)

Exercice 3 : loup glacé

Interdire le dribble et deux jeunes doivent toucher le maximum d'adversaire en se passant le ballon. Une fois touché, le jeune devient un loup également ou alors il se glace. Pour être libéré, un joueur encore mobile doit passer sous ses jambes.

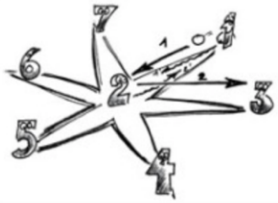
Exercice 4 :

Voir le placement ci-dessous, aussi faisable avec que 4, ou 5 autour. Variante 1, jeune 1 donne à 2 qui donne ensuite à 3, 2 reçoit à nouveau et donne à 4 et ainsi de suite. Le même passeur doit effectuer un tour complet. On travaille ici, la rapidité de la passe et le fait de pivoter entre les passes. On peut imaginer sous forme de concours que la première étoile ou carré qui a fini le tour complet (chaque joueur/se doit avoir été au milieu) a gagné. Variante 2 en étoiles comme dit sur l'explication sous dessous.

Passes en étoile

Dans cet exercice, les joueurs apprennent à se passer la balle et à changer de place rapidement. En cercle, ils apprennent à jouer ensemble et à être précis.

Former un cercle avec un joueur au centre. La balle commence à l'extérieur. 1 passe à 2 au centre et prend sa place. 2 passe à 3 et prend la place libérée par 1. 3 redonne au centre, etc. La balle revient donc à chaque fois au milieu.



[2]

[1] Image tirée du site : https://www.yoursportplanner.com/fr/exercice/basket-ball/carre-de-passage/

[2] Image du site : https://www.mobilesport.ch/basketball-fr/basketball-passes-en-etoile/#, pris directement de Source: Cahier pratique «mobile» 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet

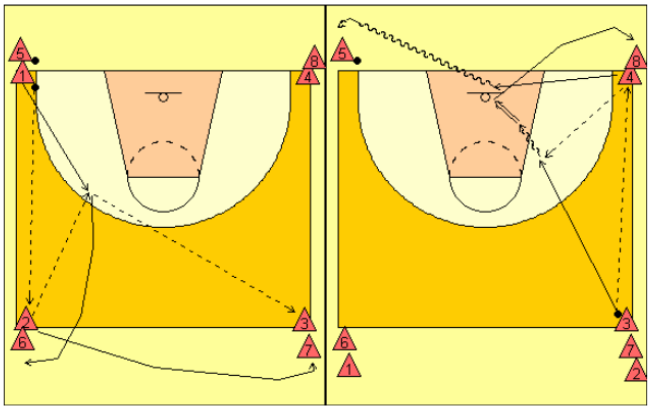
Exercice 5 : le carré en mouvement

Exercice 21

Les joueurs sont dans les coins du demi terrain. 1 et 5 ont un ballon.

1 passe à 2 puis 1 se déplace vers le centre du demi terrain, 2 repasse à 1 qui passe à 3.
Ensuite 1 va derrière 6 et 2 derrière 7.

3 passe à 4, puis 4 court en direction du panier, 4 rend la balle à 3 et 3 tire en course.
4 prend la rebond et va derrière 5, 3 va derrière 8.



[3]

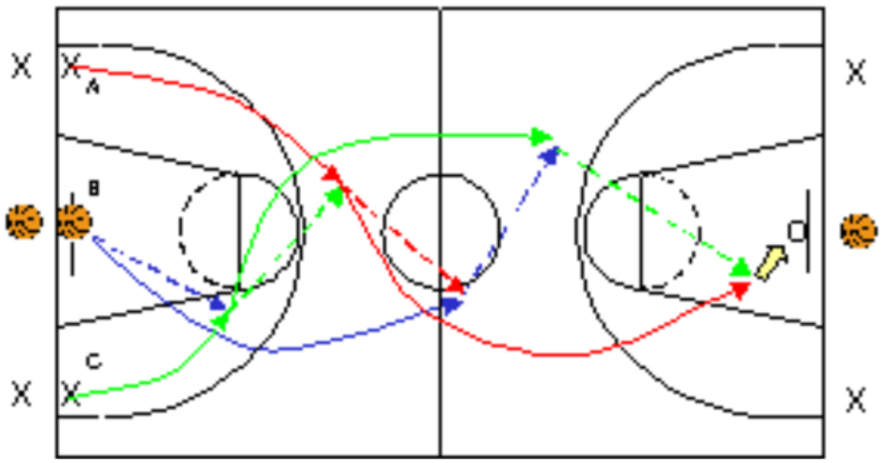
Un exercice assez en vogue ces 5 dernières années en échauffement au basket afin de travailler le mouvement, les passes et les finitions.

Il peut être intéressant pour la mobilité, passer et s'orienter ailleurs, pour la rapidité des passes (recevoir-donner vite), et pour l'orientation des épaules.

Une fois le tournus bien compris, on peut également demander différents types de passes : direct, à 1,5 main, ou encore varier en demander passe en l'air vers l'extérieur et à terre à l'intérieur.

Pour les finitions, l'idée de terminer en layup est classique, mais un shoot à 45°, à 0° (attention placement des colonnes) ou encore un powershoot sous la planche sont des plus.

[4]Exercice 6 : criss cross



3 colonnes ligne de fond : B, au milieu, passe d'un côté et continue sa course derrière le joueur qui a reçu. Celui-ci fait de même à l'opposé. On termine par un lay-up. Possibilité de faire en vague ou A/R (plus dur).

Possibilité de faire revenir à 2v1

Possibilité de le faire à 5 et revenir à 3v2

Le criss-cross est un bon exercice de fin de séquence sur la passe car il demande coordination et timing. En plus il amène une forme jouée de surnombre pour jouer à la fin. Les priorités sur le surnombre devraient être :

a) Personne devant moi, j'attaque – si un défenseur, je fais la passe
b) Sans le ballon je cours vers l'avant et me déplace pour ouvrir un angle de passe. Ne jamais avoir le défenseur entre moi et la balle.

[3] Image prise d'un document de : Document réalisé par :Vincent Chetail , Entraîneur Cadets France au Saint-Vallier Basket Drôme

[4] Image tirée de http://bclavaur.free.fr/pedagogie/fichiers/exos/Exo_atta_passe2.htm

2) Le dribble

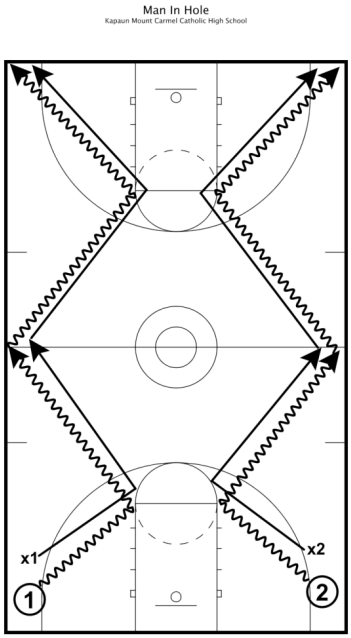
Il existe différents types de dribble : fixation, contre-attaque, recul, … Pour les écoles, je pense que la priorité est de leur apprendre à dribbler de manière protégée (de côté si défenseur, ou/et avec bras de protection), selon le contexte (contre-attaque, protégé, recul,…), fort et en ayant le contrôle. Il faut donc développer leur dextérité de dribble.

Il existe énormément d'exercices de maniement de balle qui peuvent servir comme échauffement statique voir léger déplacement pour contrôler le placement des doigts (dessus la balle, de côté). Le contrôle du dribble se fait par la dextérité des doigts et la paume ne doit jamais toucher la balle. En annexe, la fiche que recevait mes joueuses U14 6).

Toutefois la première qualité du dribbleur est de lever la tête pour voir le jeu et cela doit sans sens être répétée et corrigée !

Les jeunes veulent souvent réussir des changements de main (cross, dos, jambe), les leur apprendre est motivant, mais doit être fait la tête levée et avec un changement de rythme.

Exercice 1 : zig zag



[5]3 colonnes ligne de fond, chaque jeune avec un ballon. Le jeune remonte le terrain en effectuant un changement de main à chaque cône. L'exercice se déroule par vagues ; une fois le milieu passé, le suivant démarre.

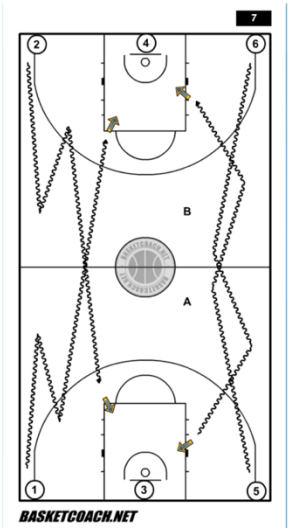
On peut imposer différents changements de main : cross (rapide sous genou), dans le dos (sans s'arrêter et surtout pas joindre les pieds), entre les jambes. Tous ces changements demandent un mouvement du poignet et devraient donc être suivis d'une accélération.

Pour vérifier que les jeunes lèvent la tête, l'enseignent peut fixer les yeux d'un dribbleur et indiquer un chiffre de la main. Le jeune doit crier le chiffre, ou alors demander de faire une opération en montrant deux chiffres (dissociation geste et pensée : très dur pour novice)

Une évolution de cet exercice est ensuite de mettre un défenseur sur le dribbleur (cf image) en lui donnant des consignes basiques/évolutives ; soit d'être devant, de taper le bras, de défendre fort, … ceci amène la possibilité de finir en 1v1 en respectant bien son couloir à la fin.

Exercice 2 : le miroir

Plusieurs formes existent ici : soit l'enseignant donne l'exercice de drill statique et chacun doit faire pareil (forcer à lever la tête), soit un élève ce qui permet à l'enseignant de corriger les mouvements ou préparer la salle.Il existe aussi une forme plus active avec l'image ci-dessous.[6]



But : Réactivité du joueur et maniement du ballon

Déroulement : Par deux, les joueurs
Dans le demi-terrain B doit copier les mouvements des joueurs dans le terrain
A.Les joueurs #1 #3 #5 sont libres de partir quand ils veulent et #2 #4 #6 doit copier ce qui fait le joueur en face. Quand le joueur dépasse le milieu du terrain, l'autre joueur peut aller au panier.

Points importants :
Réagir le plus rapidement possible
Garder l'équilibre

Evolution :

- Même exercice avec deux ballons par joueur
- Essayer de se voler le ballon réciproquement quand on se croise à demi-terrain

[5] Image tirée de : https://www.online-basketball-drills.com/zig-zag-dribble-drill
[6] Image tirée d'un document ressource d'entraineur de swissbasket

[7]Exercice 3 : dribbler fixer-accélérer

Exercice évolutif par vagues selon le niveau. On peut commencer par simplement courir, fixer les piquets (contrôle dribble de côté-protection), avancer au suivant. Le professeur donne le tempo de l'exercice.

Ici l'idée du nombre ou calcul à crier tient toujours.

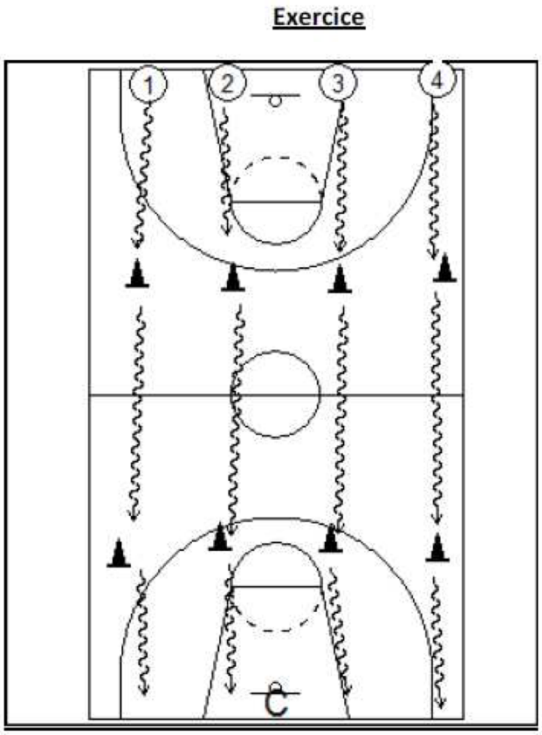
Ensuite, on demande d'effectuer un changement précis de main face au piquet.

On peut ensuite le faire en courant avec changement de main dans la course.

On peut aussi amener le dribble de recul + avancée ou dribble de recul + changement de main.

Après le 2ème piquet, on peut demander deux shoots centraux et deux lay-up latéraux par exemple.

Le suivant part dès que celui de devant à passer l'obstacle.



Exercice 4 : le roi du dribble

Tous les joueurs sont dans la zone à 2 points et doivent dribbler, si un arrête le dribble, perd son dribble ou se fait sortir la balle par un adversaire, il doit courir marquer un lay-up et revenir.

Possibilité aussi de le faire en 3 groupes dans les ronds du terrain (central + 2 demi de la raquette)

Exercice 5 : le jeu du loup ou cowboy

Sur le modèle de qui a peur du loup : un loup est sur une ligne de fond et les moutons sur la ligne opposée. Le loup envoie la chasse par vague et à chaque fois qu'il mange un mouton soit celui-ci doit aller faire du maniement de balle sur le côté, soit il devient un nouveau loup.

Tous les joueurs ont deux sautoirs qui pendent sur leur hanche, l'objectif est d'en récolter le maximum aux autres. On peut décider qu'une fois leurs sautoirs perdus, les élèves sont soit éliminé, soit ils peuvent continuer mais dans ce cas, il faut fixer une limite de temps (possibilité d'avoir point bonus si encore ses sautoirs sur les hanches).

Exercice 6 : balle de tennis = dextérité et maniement

Chaque élève doit dribbler et en avançant pousser une balle de tennis du pied. Quand le professeur siffle, chacun doit maintenir son dribble sur place et avoir la balle de tennis sous contrôle au pied.

Possibilité aussi de les faire courir en dribblant tout en jetant la balle de tennis de l'autre main et la rattraper avec la même main ou l'autre main. Possibilité aussi de leur faire s'échanger la balle de tennis dans la course (difficile pour novice).

Face à un mur, l'élève dribble et fait rebond la balle de tennis contre le mur et la rattrape de la même main, ou alors de l'autre main (imposer un changement de main : cross, dos, jambe). Aussi possible de le faire sans la balle de tennis au début

[7] Image tirée de : https://www.beaujoirebc.fr/wp-content/uploads/Exercices-de-dribbles.pdf

Exercice 7 : le memory

Disposer les élèves en groupe de 4-5 sur une ligne de fond, sur l'autre lignée de fond des jeux de cartes par famille / ou vrai memory sont disposés. Chaque premier de groupe a un ballon, il sprint en dribblant (dribble de contre-attaque), jusqu'au memory et doit maintenir son dribble (dribble bas et rapide) en essayant de faire apparaître un couple. Après son essai réussi/raté, il revient à nouveau au sprint et fait un main à main avec le second. La première colonne qui termine son memory a gagné.

Exercice 8 : le circuit

La salle est découpée en deux demi-terrains identiques et on y organiser un circuit de dribble avec un lay-up final. On peut y insérer des piquets pour slalom, un banc pour équilibre, une échelle de course pour footwork, des cônes pour changements de main, … . Il faut penser à faire tourner dans l'autre sens à la moitié du temps pour travailler les deux mains selon l'orientation du terrain.

3) Le tir

Avec l'essor du tir à 3 points, les jeunes veulent souvent devenir des Stephen curry. Toutefois, ils ignorent l'énorme travail de la star de San Francisco sur sa gestuelle de tir et ses appuis. Il existe différentes formes de tir selon les profils athlétiques des jeunes. On cherchera à ce que le tir soit **régulier** (même mécanique selon l'angle et la distance), **équilibré** (tout le corps est mobilisé de manière équilibrée : haut-bas, droite-gauche/orienté vers le panier) et **efficace** (% de réussite). La théorie classique parle des 3x 90° : torse-brase / coude / poignet, du fouetté du poignet, de l'écartement des doigts, et de l'assiette de tir. Tous ces aspects peuvent être travaillés de manière statique et présentés en gardant à l'esprit que les profils physiques des jeunes font varier ces paramètres.

Nous différencions également prises de tir : tir après dribble, tir sur passe, mais de manière générale on exigera à ce que les critères en gras restent les mêmes malgré la situation et la vitesse d'exécution.

La difficulté dans une classe sera de faire que le maximum de jeunes tire le maximum de fois, c'est pourquoi, je vais plus axer sur des exercices de groupe qu'individuel.

Exercice 1 : nettoyer les cônes

La classe est séparée en deux groupes sur chaque ligne de fond et chaque groupe se sous-divise en 3-4 colonnes. L'enseignant aura disposé plusieurs capsules au sol au même endroit autour des 2 centraux. Chaque premier de colonne a un ballon et a une tentative pour aller marquer sur une capsule, s'il y parvient, il peut ramener le cône et transmet le ballon au 2ème de colonne. La première équipe qui ramène tous les cônes a remporté le jeu.

Exercice 2 : points à atteindre et bloque l'adversaire.

La classe est séparée en deux groupes sur chaque ligne de fond et chaque groupe se sous-divise en 2 colonnes. Le professeur indique 5 positions de shoot qu'il décide selon le niveau de la classe et attribue des valeurs au position : 1-2-3 points. Sur la ligne de touche, 4 cône sont prêts. Chaque premier de colonne part shooter sur le panier adverse. S'il marque, il peut ramener un cône et bloquer une position pour l'adversaire. La première équipe qui atteint le nombre de points fixés : 23 par exemple.

Exercice 3 : shoots par deux

Un ballon pour deux, le shooteur doit shooter d'une position qu'il choisit hors raquette après une passe de son partenaire et prend son rebond. Le passeur court au milieu et revient shooter à son tour. On peut aussi faire que le shooteur soit le même pour un temps imparti ou un nombre de shoot imposé en allant au milieu après son shoot.

Sous forme de concours, on détermine à l'avance la règle : soit le 1er qui marque 6 shoot, soit celui qui en marque le plus sur 10 shoots, ou le plus durant le temps imparti. On peut aussi faire un 2ème tour ou les deux partenaires additionnent leur score contre les autres duos.

Variante : après sa passe, le passeur devient défenseur et conteste le tir ou alors réception 1 dribble décalage et tir.

Exercice 4 : shoots par vagues

Il faut 2 ballons par trio. Les ballons sont en possession des joueurs sur chaque ligne de fond et le shooteur commence au milieu du terrain. Au départ, le shooteur part dans son couloirs (selon nombre d'élèves, mais jusqu'à 7 couloirs grand maximum: 2 extérieurs à 0°, 2 intermédiaires à 45°, 2 prolongement bord du rond central pour shoot à elbow, 1 couloir pure centre). Après son shoot, il prend le rebond et le passeur part shooter de l'autre côté. On fixe un nombre de paniers à marquer. Sur la même structure, on pourra dire que le shooteur vient en dribble.

Exercice 5 : valider la réussite

Les élèves sont répartis par équipe de 3 ou 4. Un joueur est désigné pour valider les tirs de son équipe. C'est-à-dire que les points sont comptabilisés ce dernier joueur marque son panier. Chaque joueur de l'équipe tire à tour de rôle. Le premier joueur choisi la position de tir de l'équipe sur la série. Le dernier joueur valide les points cumulés par son équipe s'il marque son panier. Après une série de tir, l'équipe change de panier et recommence une nouvelle série.[8]

Exercice 6 : triangle de shoot

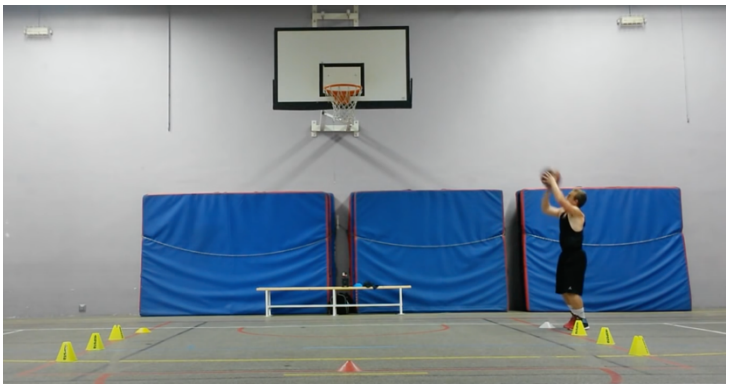
Les élèves sont disposés en triangle autour du panier : un à 0° un à 45° et un au lancer (ou autres positions à fixer). Chaque premier de colonne a un ballon, il tire, prend son rebond et donne dans la colonne dans laquelle il tourne. Ici on peut commencer sans autre variable afin de corriger et stabiliser les shoots et ensuite mettre un concours : 1ère équipe à 23 paniers ou maximum de paniers en 3 minutes. Le challenge va faire accélérer la dynamique de shoot et les erreurs seront plus visibles.

Exercice 7 : tir en fontaine.

[9]Les jeunes se mettent en colonne et le premier n'a pas de ballon. Il part couper sous le panier, ressort d'un côté à une position désignée et reçoit la passe pour un shoot. Le passeur coupe à son tour sous le panier mais ressort de l'autre côté à la position désignée et shoot. Ainsi de suite sur différentes positions.

Exercice 8 : le tour du monde en équipe

Deux colonnes se font face à face aux positions indiquées sur l'image. Le premier d'une colonne n'a pas la balle et la reçoit de la colonne d'en face pour shooter. Il faut marquer un nombre de panier pour passer à la position suivante. Sur la dernière, le tir au lancer-franc, le joueur sans ballon doit avancer vers la balle, et s'orienter au panier dans la réception pour prendre son shoot.



[8] Règle tirée de : https://www.jeux-animations-sports.com/le-shoot-qui-valide-entrainement-tir/

[9] Image tirée sur https://www.youtube.com/watch?v=Ik6OTogFFwE

4) Le 1v1 et 2v2 …

Le basket reste un sport de duel où on doit battre son défenseur, quelques exercices de duel afin de valider les fondamentaux travaillés peuvent aussi ponctuer des séquences.

Exercice 1 : 1v1 sans retard

Un défenseur est entre deux cônes et l'attaquant doit passer entre les deux cônes pour aller au panier. Il est intéressant de fixer un nombre de dribble maximum.

Exercice 2 : 1v1 avec retard en course.

Attaquant et défenseur partent de la ligne de fond au moment où l'attaque pose le dribble. Ils doivent chacun aller tourner autour d'un cône face à eux et ensuite revenir attaquer/défendre le panier. L'enseignant varie l'éloignement des cônes afin que le défenseur ait + ou – de temps de revenir défendre.[10]

Exercice 3 : 1v1 temps de réaction

Le professeur est dans le rond central avec deux ballons. 2 adversaires sur le bord central fixent un panier et deux autre l'autre panier. L'enseignant fait rouler les ballons entre les deux duos. Varier les départs : soit quand le ballon entre dans le champ de vision, soit au signal sonore. 1v1 jusqu'à un panier.

Exercice 4 : 1v1 entre les portes

Le professeur met deux piquets face aux sommets coins de raquette (elbow). Les élèves forment deux colonnes et partent du rond central. Au signal, les premiers de chaque colonne sprint entre les piquets et un passeur sous le panier donne à un joueur et 1v1.

Exercice 5 : 2v2 en carré

Les élèves forment un carré autour du panier (coin du terrain ou plus proche selon la force). Le premier passe à l'autre joueur ligne de fond qui passe à celui du milieu qui donne à son coéquipier attaquant à l'autre coin au milieu. Après leurs passes les défenseurs vont défendre le joueur en face d'eux. Le 2v2 démarre quand le/la 4ème joueur/joueuse reçoit la balle.

Exercice 6 : bingo

L'enseignant est en dehors du terrain au milieu et les élèves répartis équitablement à sa droite et sa gauche de manière numérotée. L'enseignant appelle des numéros et ceux-ci courent récupérer la balle pour s'affronter en 1v1/2v2/3v3 voir surnombre. Possibilité aussi de faire partir depuis les coins du terrain ou ligne de fond.

5) Le jeu en commun

Exercice 1 : le touchdown / claquette / panier

Sans aucun dribble, les élèves doivent se faire des passes pour aller réaliser un touchdown. On peut ensuite leur demander de marquer le point en faisant rebondir la balle contre la planche et qu'un coéquipier récupère le rebond. La forme finale est de marquer un panier sans dribble.

[10] Un exemple ici avec plusieurs possibilités pour l'attaquant de choisir le cône : https://www.youtube.com/watch?v=mmYqYJWnY3U

Exercice 2 : les joueurs d'appui

Les élèves jouent un match et des joueurs sont répartis en dehors du terrain le long de la ligne et peuvent servir de relai en passes.

Exercice 3 : 4v4v4 (v4)

Une équipe au centre qui attaque d'un côté et une autre équipe sous chaque panier qui défend. Lors d'un changement de possession de balle ou un panier marquer : transition attaque-défense pour aller marquer sur le panier opposé contre l'équipe en attente. Ici on peut ensuite demander aux équipes en défense de défendre fort sur tout leur demi terrain ce qui rend le jeu plus intense ou alors mettre des zones restrictives de défense. Les 4 autres dehors arbitrent.

Ou alors on installe un format de 4v4v4v4 avec les 8 mêmes qui attaquent et défendent sur le même panier avec un ordre défini. On impose soit attaque-défense-dehors soit l'inverse selon ce que l'on veut travailler.

Exercice 4 : match contre la montre

Les équipes sont définies et l'ordre des matchs également à l'avance. Chaque match dure 3 minutes et on additionne chaque fois les paniers marqués entre les matchs. Au final, l'équipe qui a le plus marqué s'impose.

Exercice 5 : 1er à 23

Un match débute et dès qu'une équipe encaisse, elle sort. La première équipe qui atteint le nombre de paniers indiqués au début gagne la partie.

Exercice 6 : scénario match

On fixe une limite de temps, par exemple 2 dernières minutes du match. On donne un avantage à une équipe par exemple 5-0 au départ des 2 minutes et le match débute. Une équipe, celle en retard, doit défendre très fort et accélérer le rythme alors que l'autre cherche un panier long.

Exercice 7 : 3v3 FIBA

Organiser des minis tournois de 3v3 FIBA. L'avantage du 3v3 est qu'il est très dynamique et plus espacé donc les jeunes arrivent mieux à jouer. En règle simplifiée, à chaque changement de possession le ballon doit ressortir à 3 points. Si une équipe marque et que l'adversaire ne prend pas la balle avant le 2ème rebond par terre, l'équipe peut immédiatement marquer à nouveau. Sur les fautes, dehors, et autres coups de sifflet, on fait un check ball à la ligne à 3 points. Hormis cela, le jeu est en continu. Un panier vaut 1 point et au-delà de la ligne à 3 points il vaut 2 points. En principe, on met un chrono ou alors la première équipe à 21 ou à 11 points.

6) Annexes :

Améliorer son dribble

Le dribble doit être maitrisé autant main forte que main faible ! Il est une arme offensive importante et doit être utilisé avec intelligence et sûreté.

Un bon dribble doit être fort, rapide et protégé. Dans un premier temps, il ne s'agit pas de dribbler vite mais bien d'améliorer la sensation de balle en main. Le dribble doit être giflé : ce sont le poignet et la « palme de la main » (paume + doigts) qui travaillent principalement. Dès que la sensation est bonne, la fréquence de rebonds (vitesse) doit être augmenté et ainsi de suite !

1) 5 main à main

Vous devez passer la balle de main en main en utilisant uniquement le bout des doigts bien écartés. Pour ce faire, gardez les bras tendus pendant l'intégralité de l'exercice et veillez à ne pas trop les écarter. Commencez avec les bras tendus au-dessus de votre tête puis baissez-les progressivement jusqu'à ce qu'ils atteignent vos genoux puis remontez de nouveau au-dessus de votre tête. Cela fait une répétition. Faites l'exercice cinq fois avant de passer au suivant.

2) Autour du corps

Il s'agit tout simplement de faire passer la balle autour de sa tête dans un sens puis après cinq répétitions de descendre au niveau de la taille, puis après 5 tours de le faire tourner autour des jambes, ensuite d'une celle jambe, puis de l'autre pour finir par faire un 8 sans dribbler. Ici on travaillera la notion de « palme de la main ». Remonter ensuite le corps en empruntant le chemin inverse. ATTENTION à ne pas bouger vos appuis tout au long de l'exercice. Le corps doit être stable, vos jambes fléchies.

3) 30 petits dribbles (15 forts / 15 f aibles)

Effectuez les dribbles à hauteur du mollet. Soyez bien fléchis sur les jambes et gardez votre dos droit. Rappel, votre tête doit également rester droite, ne regardez pas la balle pendant que vous dribblez.

4) 20 dribbles forts (10 de chaque main)

Faites 10 dribbles puissants d'une main en remontant le ballon au niveau de la taille (jamais plus haut) puis changez de main pour 10 nouveaux dribbles. Ne jamais regarder le ballon !

5) 10 tour d'une jambe avec une main

Il s'agit de faire le tour de votre jambe mais, cette fois-ci, en dribblant. Faites cinq répétitions avec la main droite avant de passer à la main gauche. Pour bien réaliser cet exercice, votre dribble doit être bas pour mieux contrôler le ballon.

6) 10 figure 8 en dribblant bas

Gardez votre dribble bas pour un meilleur contrôle et veillez à dribbler avec le bout de vos doigts. N'hésitez pas à tourner vos hanches pour accompagner le ballon mais ne bougez pas vos appuis !

7) 20 In and Out

Enchaînez un dribble vers l'intérieur et un dribble vers l'extérieur avec la même main. La balle doit toujours rebondir face à vous. Faites 10 répétitions d'une main puis 10 de l'autre.

8) 10 avant arrière de côté

Votre main de dribble va donc se retrouver devant le ballon puis derrière lui. Seuls vos avant-bras doivent être en action donc verrouillez vos coudes. Faites cinq répétitions d'un côté puis passez de l'autre pour cinq nouvelles répétitions.

9) 10 Dog Wipers

Le Dog Wipers est un enchaînement du In and Out et du Walk the Dog soit un dribble intérieur-extérieur devant vous suivi d'un dribble avant-arrrière sur le côté. Faites 5 répétitions d'une main puis cinq de la main opposée.

10) 10 crossovers

Il s'agit d'un dribble croisé soit de faire passer le ballon d'un côté à l'autre rapidement. Le rebond doit toujours se faire au centre et la balle ne doit pas rebondir au-dessus de vos genoux.

11) 20 entre les jambes

Dribblez tout simplement entre vos jambes. Faites 10 dribbles d'un côté puis de l'autre.

12) 10 figure 8 en dribblant haut

Même exercice mais cette fois avec le moins de dribble possible (1 côté, 1 entre les jambs) mais jamais plus haut que la taille.

13) 10 behind the back

Faites 10 dribbles en passant le ballon derrière votre dos. Pensez à fléchir les jambes de manière à ce que le rebond se fasse sous vos fesses à hauteur des genoux. Gardez vos bras le long du corps pour réceptionner plus facilement la balle.