

Programme Basket U9/U11/U13/U15

Mis en place par David CHO

Je vous propose des situations que vous pouvez réaliser seul ou avec toute ta famille...

Situation 1

- Placer 2 plots (12 mètres voire plus pour les U13/U15).
- Tu peux le faire seul ou à 2 (une personne va du plot 1 au plot 2/L'autre réalise du tipping ou jumping Jack (peut-être expliquer pour les plus jeune).

- La personne va réaliser 3 passages :
- (4 pour les U13/5 pour les U15)

- Course avant
- Course arrière
- Sur le côté (jambe droite)
- Sur le côté (jambe gauche)
- Course rapide



Jumping jack

Situation 2



- Le saut classique
- Le saut pied gauche
- Le saut pied droit
- Pied gauche/Classique/Pied droit/Classique/Pied gauche/Classique/Pied

-Réaliser les mouvements : 2X15 répétitions ou plus (3X20 pour les U13/4X25 Pour les U15).

DEFI : REALISER LE PLUS DE SAUT EN 3 MINUTES

Situation 3

Mettre un pied sur le numéro 1, 2,3...

- Rester 3 secondes d'une case à une autre en essayant que le pied ne bouge pas...
- la jambe est légèrement pliée
- Vous pouvez le faire avec un ballon et passer le ballon autour du ventre/yeux fermés.
- Faire la situation avec le pied droit et gauche...



Situation 4 : Dribble

Réaliser 5 dribbles à droite puis passer la balle de main droite à la main gauche (X5), vous pouvez alterner 5 dribbles hauteur de hanche, 5 dribbles hauteur des genoux

- Ne pas regarder son ballon
- Jambes fléchies
- Hauteur du dribble la hanche (vous pouvez alterner 2 dribbles haut/2 dribbles bas/Changement de main).



Faire la même situation en rajoutant une balle avec l'autre main (pas simple).



Situation 5

Sur une distance de 20 mètres, vous devez dribbler du début à la fin en effectuant le moins de dribbles possible.

- Pousser la balle vers l'avant.
- Ne pas regarder sa balle.
- Le faire main droite, main gauche et en alternant les 2 mains...

Situation 6

Faire une croix si possible sur un mur. Réaliser la gestuelle de tir. Ne pas hésiter à répéter le mouvement (X25). Distance 2/3 mètres.



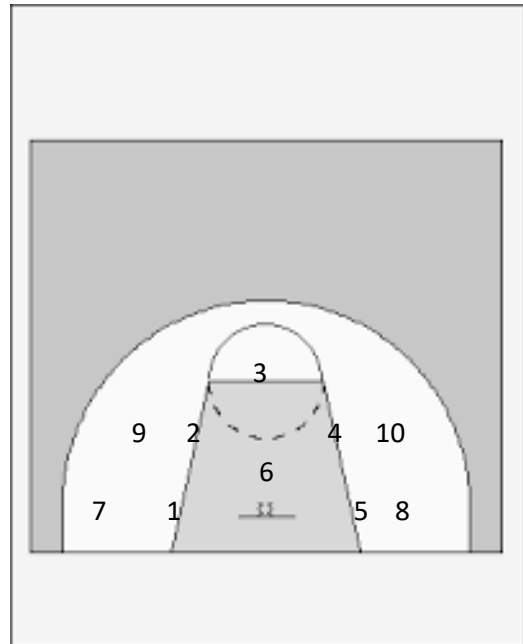
- Appuis // largeur épaules et sur la même ligne
- Coude alignement avec genoux pointe de pied
- 90° corps/bras
- Bras/avant-bras
- Avant-bras/main
- Index en direction de la croix
- Poignet cassé à la fin

Si vous avez un panier réaliser la grille de tir suivante :

5 tirs par position plus 10 L.F pour les U9/U11

10 tirs par positions plus 20 L.F et 10 3pts pour les U13

15 tirs par positions plus 30 L.F et 25 3pts pour les U15



Bon entraînement à tous ☺

Et à la semaine prochaine

David CHO

Entraîneur au BBC

