

**Programme Basket U9/U11/U13/U15**  
**Mis en place par David CHO**

## Séance 2

### 1 : Corde à sauter

On commence par un peu de corde à sauter, si jamais vous n'arrivez pas, vous pouvez exécuter le mouvement sans corde...

- 3 séries de 12 pour les U9
- 3 séries de 20 pour les U11
- 4 séries de 25 pour les U13
- 5 séries de 25 pour les U15



### 2 : Course sur 20 mètres (15 mètres pour les U9/U11)

- 2a : Course avant, retour course avant
- 2b : Course avant, retour course arrière
- 2c : Accélération progressive, retour pas défensif
- 2d : Sprint, retour course arrière en allant chercher loin derrière (**Challenge : le faire en moins de temps possible**).



### 3 : Cardio

- 3a : Pour les U9/U11 accompagner maman ou papa à vélo pendant le jogging de 20 à 30 minutes.
- 3b : Pour les U13/U15 partir de sa maison et courir pendant 12 minutes U13 et 15 minutes pour les U15. Si possible 2 fois dans la semaine. La 1<sup>ère</sup> fois, vous devez essayer de ne pas vous arrêter. La 2<sup>ème</sup> fois, vous réalisez le parcours en effectuant plus de distance que la 1<sup>ère</sup> fois.



# Basket

## Dextérité/Dribble

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=dribbler+comme+un+pro](https://www.youtube.com/results?search_query=dribbler+comme+un+pro)

U9 : Jusqu'à 2 minutes 30 secondes (X3)

U11 : Jusqu'à 3 minutes 30 secondes (X3)

U13/U15 : Jusqu'à la fin (X3)

## Shoot

<https://www.youtube.com/watch?v=gaKikdgT6FY>

Si vous n'avez pas de panier de basket, vous pouvez faire une croix...

1 : Je monte sur un banc et je me laisse tomber. Quand mes pieds touchent le sol, mes appuis sont parallèles, en direction du panier, sur la même ligne (pas un appui devant l'autre), largeur d'épaule (voire un peu plus).

2 : Vous pouvez réaliser cette situation en posant 1 dribble sur la pose du 1<sup>er</sup> pied avant l'arrêt simultané. Pensez à bien plier les jambes.

3 : Positionnement des mains : Je donne en repère aux enfants de placer leur index (main forte) sur la valve du ballon doigts écartés. La main faible est placée sur le côté.

4 : Appuis : Réaliser un quart de tour en gardant une bonne qualité des appuis (//, Largeur d'épaule, sur la même ligne, jambes fléchies. Le ballon ne doit pas descendre.

5 : Placer ses mains sur la prise de balle. Il ne faut pas descendre le dos. Pensez à plier les jambes.

6 : Placer sa balle. Elle doit tenir sur les doigts et l'extérieur de la paume. La pointe de pied/genou/coude/index doivent être en direction du panier.

7 : Angle de tir. Il faut essayer de ne toucher que la balle. La trajectoire du ballon doit-être en cloche.

8 : Attitude triple menace (Position tir/Placement des mains/Appuis en direction du panier) /dribbler de la bonne main.

9 : Idem que le 1

10 : La chaise : Se servir de la force des jambes pour pousser sa balle. L'action des membres inférieurs et supérieurs doit être coordonnés.

11 : corde à sauter/Jeu de la marelle (pied droit/pied gauche).

12 : Appuis orientés vers la cible (panier).

13 : Gestuelle allongé : Placement des mains/coude/Tenir sa balle (extérieur de la paume et les doigts) /Casser le poignet.

**Bon entraînement à tous 😊**

**Et à la semaine prochaine**

**David CHO**

**Entraîneur au BBC**

