

## Programme Basket U9/U11/U13/U15

Mis en place par David CHO

### Semaine 3

#### 1 : Corde à sauter

On commence cette 3<sup>ème</sup> semaine par de la 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

- 1<sup>ère</sup> série : 1<sup>er</sup> saut pied droit/2<sup>ème</sup> saut 2 pieds en simultanés/3<sup>ème</sup> saut pied droit, puis recommencer.
- 2<sup>ème</sup> série : Série à faire sur le pied droit.
- 3<sup>ème</sup> série : Série à faire sur le pied gauche.

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

- 2a : Course avant, retour course arrière.
- 2b : Accélération progressive, pas chassé.
- 2c : Accélération progressive, pas chassé en inversant le pied de devant.
- 2d : Sprint, retour course arrière en allant chercher loin derrière.



#### 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. Vous devez essayer d'aller plus loin que la semaine dernière. Réaliser cette situation 2 fois dans la semaine.



# Basket

## Manipulation de balle/Appuis

[www.youtube.com/watch?v=sxZ98afXBSE](http://www.youtube.com/watch?v=sxZ98afXBSE)

La personne qui a créé cette vidéo explique très bien.

### Pour les U9 à U15 b

[www.youtube.com/watch?v=xC-topjsuw](http://www.youtube.com/watch?v=xC-topjsuw)

- 1-Regarder devant et passer le ballon d'un cerceau à un autre
- 2-Avec échelle (vous pouvez la dessiner au sol), passer la balle autour de ses hanches (pour les U9/U11 juste avancer sur 10mètres avec le même mouvement de la balle.
- 3-Situation avec 3 ballons (possibilité de le faire avec des ballons de foot, hand) ...
- 4-Dribbler d'une main et avec l'autre envoyer le ballon de baudruche en l'air.
- 5-Passer la balle sous la barre. Vous pouvez passer la balle entre les jambes ou derrière les jambes...
- 6-A 2 ou à 3 : faire un « 8 » et passer la balle...
- 7-Dribbler avec une balle et un ballon.
- 8-Récupérer une balle (en gardant le regard en direction de la cible : attention au dos) puis vous dribblez vers le panier.
- 9-Passer la balle sous la chaise.
- 10-Dribble de dextérité : Changement de main/dans le dos/entre les jambes... suite au changement de direction vous devez changer de vitesse en regardant la cible (ou le panier).
- 11-Le 8 : en roulant la balle/sans que la balle touche le sol/en dribblant haut et bas.
- 12-Dribbler sur un mur.
- 13-Faire un 8 et faire une passe à une main. Réceptionner la balle de l'autre main

### Pour les U15

[www.youtube.com/watch?v=uShfZ5R3sk4](http://www.youtube.com/watch?v=uShfZ5R3sk4)

**Bon entraînement à tous 😊**

**Et à la semaine prochaine**

**David CHO**

**Entraîneur au BBC**

