

LES SAISONS  
DU PRIMAIRE

MINI BASKETBALL



**RSEQ**<sup>®</sup>



## PRÉAMBULE

Dans les pages qui suivent vous trouverez 10 plans de séance destinés à planifier vos interventions en mini-basketball. Ces séances s'adressent plus particulièrement aux jeunes de cinquième et sixième année du primaire. À chaque séance, différents aspects techniques et tactiques du basket-ball seront abordés, toutefois, il faut prendre en considération que les thèmes vus antérieurement devront être revus et peaufinés tout au long des séances selon le niveau d'habiletés de vos apprenants.

Avant chacune des séances, nous vous suggérons de faire un échauffement d'une durée de 10 minutes. L'échauffement doit être dynamique et tous vos participants doivent être mobilisés lors de celui-ci. Votre échauffement peut être en lien direct avec le contenu qui sera abordé lors de la séance, l'objectif principal étant de faire bouger les participants. Cette étape ne sera pas mentionnée dans les plans de séance, il est pris pour acquis que cette préparation a été effectuée avant chaque séance.

Il est important de mentionner que le but de ce guide est de vous accompagner dans vos interventions, de ce fait, sentez-vous bien à l'aise de moduler certaines séances et ou exercices.

## THÈMES ABORDÉS

**Séance 1** : Le lancer

**Séance 2** : Le lancer en foulée (Lay-up)

**Séance 3** : Le pivot

**Séance 4** : La passe

**Séance 5** : La position défensive

**Séance 6** : Le dribble

**Séance 7** : La défensive collective

**Séance 8** : Révision

**Séance 9** : Révision

**Séance 10** : Mini-tournoi

√~ **Durée approximative des séances : 50 minutes** ~√

*N.B : Les repères de réussite ont été libellés pour une personne droitrière.*



## SÉANCE 1

Objectif de la séance : Le lancer

### EXERCICE 1 : Le Lapin

Durée : 5 minutes

Une colonne de joueurs sous chaque panier. Un joueur est placé au lancer-franc d'un côté avec un ballon. Au signal de l'entraîneur, le joueur au lancer-franc tente d'aller toucher au lancer-franc opposé en dribblant pendant que le premier joueur de la colonne tente de le rattraper.

Si le joueur est touché avant le lancer-franc, il demeure le lapin. Sinon, le poursuivant devient lapin pour la séquence suivante.

### EXERCICE 2 : Expliquer la position de lancer

Durée : 10 minutes

#### REPÈRES DE RÉUSSITE

##### 1. L'équilibre :

Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, le pied droit légèrement en avant (pour les droitiers).

Les pieds sont alignés vers la cible.

Les genoux sont fléchis.

##### 2. La prise du ballon:

Tenir le ballon dans la paume de la main droite. Le ballon repose sur les doigts et sur la majeure partie de la paume.

Amener le ballon à la hauteur du front de sorte que le poignet forme un plateau.

L'avant-bras et le bras (biceps) forment un angle de 90 degrés.

Le coude de la main qui lance est aligné avec le genou du même côté.

La main qui ne lance pas vient se placer sur le côté du ballon et ne sert qu'à tenir et diriger le lancer. Les deux pouces devraient former un T dont la barre supérieur est le pouce de la main qui ne lance pas.

##### 3. Extension et fouetté:

Extension complète du bras avec un angle de 45-60 degrés.

Fouetter le poignet, les doigts pointent vers le sol.

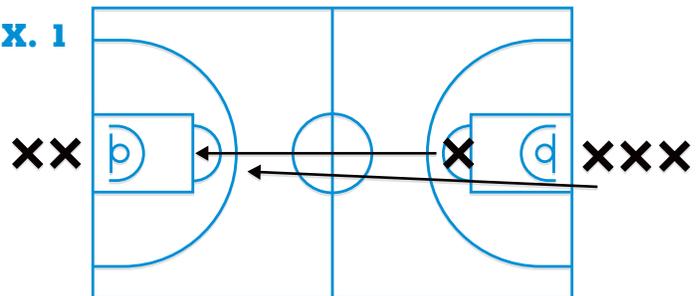
Le bras qui ne lance pas suit le ballon.

##### 4. Suivi du geste:

Il est fortement recommandé pour les débutants de garder l'extension du bras et le fouetté du poignet jusqu'à ce que le ballon touche le sol après le lancer. Le bras qui ne lance pas reste également en extension. Si on l'abaisse, on crée un déséquilibre au niveau des épaules.

Mouvement (faire exécuter le mouvement sans ballon)

EX. 1





**SÉANCE 1** (Suite)

**EXERCICE 3 : Lancer au mur**

*Durée : 5 minutes*

En position de lancer, le joueur est placé face au mur, à environ un mètre. Il effectue des lancers en s'appliquant à utiliser la bonne technique.

**EXERCICE 4 : Lancer à côté de la planche**

*Durée : 5 minutes*

Avec sa main droite, le joueur fait 20 lancers du côté droit du panier, 20 en face du panier et 20 à gauche. Les joueurs plus avancés peuvent le faire en utilisant leur main gauche.

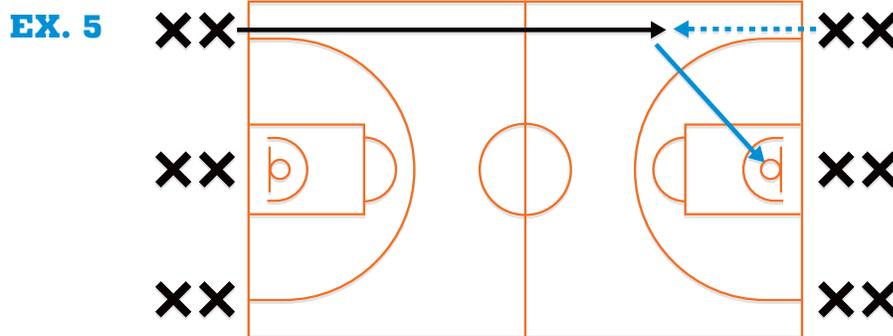
**EXERCICE 5 : 3 lignes, 3 lancers**

*Durée : 10 minutes*

Les joueurs sont disposés en 3 colonnes sous chaque panier. Un ballon par colonne. Les premiers joueurs de la colonne de gauche sprint jusqu'à l'opposé.

À la hauteur du lancer-franc, ils reçoivent une passe des joueurs sous le panier et lancent sur réception. Après leur passe, les trois joueurs sous le panier sprint à l'opposé et reçoivent à leur tour une passe pour un lancer, et ainsi de suite.

Selon le calibre du groupe, fixez un objectif d'équipe de nombre de lancers réussis en 2 minutes. Garder l'objectif facilement atteignable.



**EXERCICE 6 : Bye! Bye!**

*Durée : 5 minutes*

Tous les joueurs se placent derrière la ligne de lancer-franc, l'un derrière l'autre. On donne un ballon aux deux premiers de la rangée. Le premier joueur lance; s'il rate son lancer, il doit réussir un panier avant que le joueur qui le suit en réussisse un. S'il ne réussit pas, il est éliminé.



## **SÉANCE 1** (Suite)

### **EXERCICE 7 : Partie**

**Durée : 10 minutes**

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Ne pas imposer trop de règlements (ligne, ne pas pousser, ne pas marcher, pas de double dribble).  
Les participants doivent s'amuser.

**Donner des explications concises et claires.**



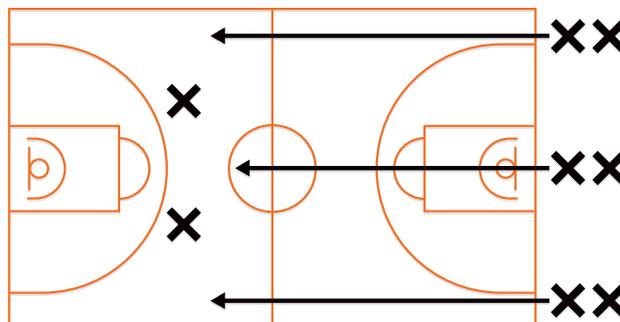
## SÉANCE 2

Objectif de la séance : Le lancer en foulée (Lay-up)

**EXERCICE 1 : 3 contre 2, 2 contre 1**

Durée : 5 minutes

### EX. 1



3 colonnes de joueurs sous un panier et 2 défenseurs de l'autre côté. Les 3 premiers joueurs de chaque colonne attaquent les deux défenseurs. Une fois la séquence terminée (rebond défensif ou panier), les 2 défenseurs deviennent des attaquants sur le panier opposé.

Le dernier joueur à l'attaque à avoir touché le ballon devient défenseur. Les 2 autres demeurent en place et deviennent les défenseurs pour le prochain groupe d'attaquants.

**EXERCICE 2 : Lancer au mur**

Durée : 5 minutes

En position de lancer, le joueur est placé face au mur, à environ un mètre. Il effectue des lancers à une main en s'appliquant à utiliser la bonne technique.

**EXERCICE 3 : Lancer à côté de la planche**

Durée : 5 minutes

Avec sa main droite, le joueur fait 20 lancers du côté droit du panier, 20 en face du panier et 20 à gauche. Les joueurs plus avancés peuvent le faire en utilisant leur main gauche.

**EXERCICE 4 : Expliquer la technique de lancer en foulée**

Durée : 10 minutes

### Mouvement et position

- Explication de la façon de faire : le dos droit, on part toujours les épaules face au panier.
- Lay-up à droite : on place tous les joueurs sur la ligne de fond et on leur fait faire le mouvement, sans ballon, d'un bout à l'autre du terrain (droite - gauche - saut, main droite en l'air).
- Lay-up à gauche : même mouvement (gauche - droite - saut, main gauche en l'air)



## SÉANCE 2 (Suite)

### EXERCICE 5 : Lancer en foulée

Durée : 10 minutes

Placer 2 cerceaux à 45 degré à droite du panier. Les joueurs doivent sauter avec le pied droit dans le premier cerceau, ensuite sur le pied gauche dans le deuxième cerceau et lancer au panier avec la planche.

### EXERCICE 6 : Partie

Durée : 10 minutes

- **Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.**
- Rappelez quelques points techniques du lancer et du lancer en foulée.
- Ne pas imposer trop de règlements (ligne, ne pas pousser, ne pas marcher, pas de double dribble). Les participants doivent s'amuser.

**Donner des explications concises et claires.**



## SÉANCE 3

**Objectif de la séance : Le pivot**

### **EXERCICE 1 : Le bulldog**

**Durée : 5 minutes**

Tous les joueurs se place derrière une ligne de fond avec un ballon. Un joueur sans ballon est au centre du terrain. À son signal, les joueurs doivent traverser le terrain en dribblant sans se faire enlever leur ballon par le joueur au centre. Chaque joueur qui perd son ballon devient un bulldog à son tour au centre du terrain. Le dernier joueur restant avec un ballon remporte la partie.

### **EXERCICE 2 : Expliquer la position triple menace aux joueurs**

**Durée : 10 minutes**

Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, le pied droit légèrement en avant (pour les droitiers).

Les genoux sont fléchis.

Le dos est droit.

La prise de ballon est la même que lors d'un lancer.

Le coude droit (pour les droitiers) forme un angle de 90 degrés et repose sur la hanche droite.

Cette position permet aux joueurs de lancer, dribbler ou passer, d'où son nom de triple menace.

Faire prendre la position aux joueurs et corriger leurs erreurs.

### **EXERCICE 3 : Jour - nuit**

**Durée : 5 minutes**

Tous les joueurs se place derrière une ligne de fond avec un ballon. L'entraîneur est de l'autre côté du terrain.

Lorsque l'entraîneur tourne le dos aux joueurs, ces derniers doivent avancer en dribblant. Lorsque l'entraîneur crie « Soleil » et se retourne, les joueurs doivent s'arrêter en sautant à pieds joints et prendre la position triple menace. Tous les joueurs que l'entraîneur aperçoit dribbler doivent repartir au début.

Le premier joueur à traverser le terrain gagne la partie.

À chaque arrêt, l'entraîneur peut corriger les erreurs des joueurs dans leur position triple menace.



### SÉANCE 3 (Suite)

#### EXERCICE 4 : Exercice de pivot

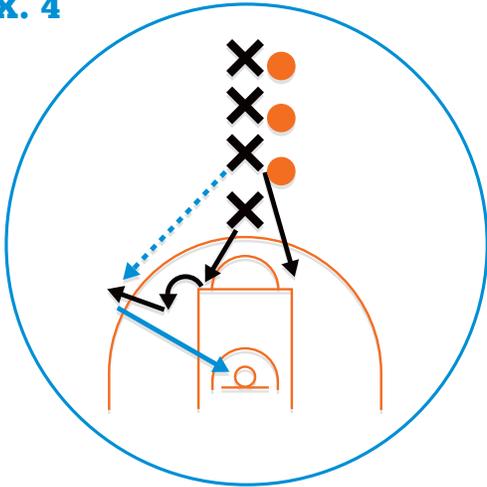
Durée : 10 minutes

Les quatre joueurs commencent sur une ligne en haut de la ligne de trois points. Chaque joueur, autre que le premier, a un ballon. Le premier joueur court vers le coin droit et termine par un arrêt sauté. Il exécute alors un pivot arrière droit, sort vers l'aile et reçoit une passe du deuxième joueur. Le joueur exécute un pivot avant droit et dribble pour aller marquer sur un tir en foulée.

Après sa passe, le deuxième joueur se rend au coin gauche et après un arrêt sauté, exécute un pivot arrière gauche, sort vers l'aile, reçoit une passe du troisième joueur puis exécute un pivot avant gauche sur la réception.

Comme vous pouvez le constater dans cet exercice, les joueurs auront exécuté les quatre pivots.

#### EX. 4



#### EXERCICE 5 : Partie sans dribble

Durée : 10 minutes

Les joueurs doivent faire une partie de 5 points, mais sans dribble. Mettre l'accent sur le pivot afin de protéger son ballon et créer des opportunités de passes.

#### EXERCICE 6 : Partie

Durée : 10 minutes

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Rappelez quelques points techniques du lancer et du lancer en foulée.
- Ne pas imposer trop de règlements (ligne, ne pas pousser, ne pas marcher, pas de double dribble). Les participants doivent s'amuser.



## SÉANCE 4

**Objectif de la séance : La passe**

### EXERCICE 1 : Châteaux

*Durée : 5 minutes*

Les joueurs sont jumelés deux par deux. Chaque paire a deux ballons, un cerceau et des petits sacs de sable. Le joueur dans le cerceau protège les sacs (en dribblant). Les joueurs à l'extérieur visitent les autres cerceaux et tentent de voler les sacs (en dribblant).

Lorsqu'un joueur est touché par le défenseur à l'intérieur du cerceau, il doit passer à un autre cerceau. Si, par contre, un sac est volé par un joueur à l'extérieur, le voleur retourne dans sa maison et change avec l'autre joueur avec qui il est jumelé.

L'entraîneur(e) peut aussi déclarer le changement pour ainsi forcer les joueurs à changer de place.

### EXERCICE 2 : 20 passes

*Durée : 5 minutes*

Deux équipes en nombre égal, un ballon. L'objectif est de compléter 20 passes entre coéquipiers (et contre l'équipe adverse) sans dribbler, marcher ou échapper le ballon. Les joueurs qui ne sont pas en possession du ballon peuvent bouger pour se démarquer. Si l'une des trois infractions est commise (dribbler, marcher ou échapper le ballon), l'autre équipe prend immédiatement possession du ballon et commence sa série de 20 passes.

### EXERCICE 3 : Passer et remplacer

*Durée : 10 minutes*

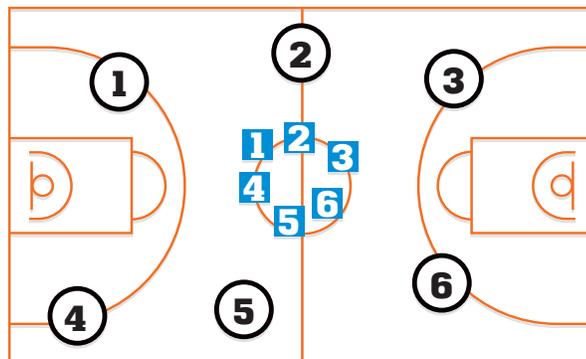
Les joueurs se divisent en groupes de trois avec un ballon. Le premier joueur passe en utilisant le type de passe indiquée. Par la suite, il suit la passe pour se retrouver derrière le receveur.

- Passe poitrine
- Passe rebond
- Au-dessus de la tête

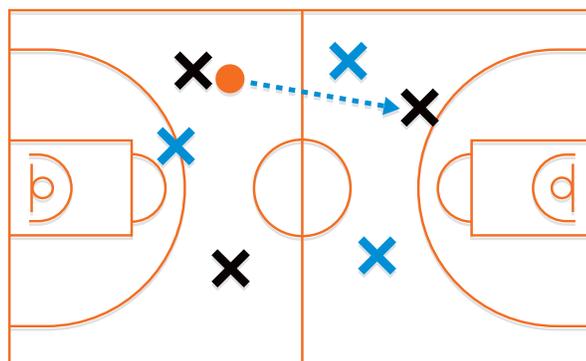
#### Points à enseigner :

- Appeler les noms
- Offrir une cible
- Bouger pour recevoir la passe
- Courir, faire un arrêt avec saut et pivoter pour se remettre en ligne

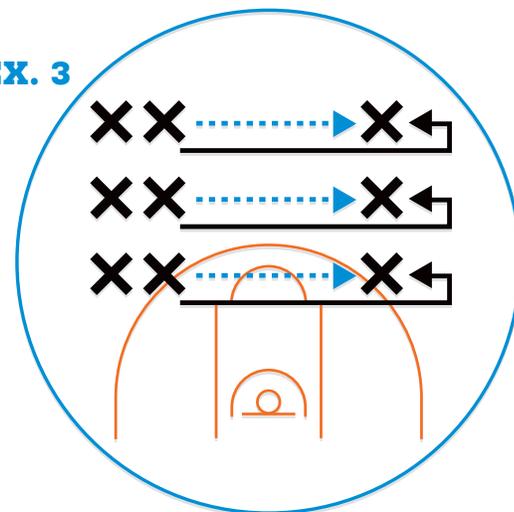
#### EX. 1



#### EX. 2



#### EX. 3





## SÉANCE 4 (Suite)

### EXERCICE 4 : Passer et remplacer sous pression

Durée : 10 minutes

L'exercice fonctionne comme le précédent sauf que le passeur devient défenseur contre le receveur. Le passeur n'a pas droit au dribble. Il doit travailler les feintes et les pivots pour créer une ligne de passe.

#### Points à enseigner :

- Battre les pieds du défenseur
- Feintes claires et nettes
- Le receveur présente une cible

### EXERCICE 5 : Faire une partie sans dribble

Durée : 10 minutes

Les joueurs doivent faire une partie de 5 points, mais sans dribble. Mettre l'accent sur le pivot afin de protéger son ballon et créer des opportunités de passes.

### EXERCICE 6 : Partie

Durée : 10 minutes

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Rappelez quelques points techniques du lancer et du lancer en foulée.
- Ne pas imposer trop de règlements (ligne, ne pas marcher, pas de double dribble).  
Les participants doivent s'amuser.



## SÉANCE 5

### Objectif de la séance : La position défensive

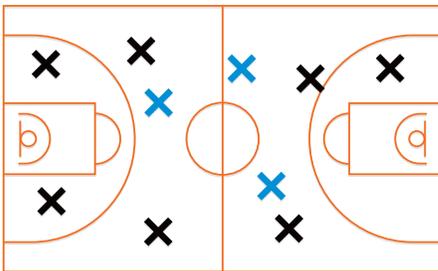
#### EXERCICE 1 : Tag avec dribble

Durée : 5 minutes

Tous les joueurs ont un ballon et sont répartis sur tout le terrain. Dans cet exemple, trois joueurs ont la « tag ». Au signal de l'entraîneur(e), les « tag » tentent de toucher les autres joueurs tout en dribblant. Lorsque qu'un joueur est touché, il existe un certain nombre d'options :

- 1) élimination (pas une bonne option);
- 2) effectuer une tâche puis revenir;
- 3) devenir la « tag » (deux options : poursuivre jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur qui n'a pas la « tag » ou la « tag » est échangé à l'autre joueur qui vient d'être touché).
- 4) le joueur touché est « gelé » et doit attendre qu'un coéquipier le « dégèle » (une bonne façon est d'écartier les jambes afin que le coéquipier puisse dribbler le ballon entre les jambes pour le dégeler).

#### EX. 1



#### EXERCICE 2 : Enseigner la position athlétique de base pour les déplacements défensifs

Durée : 10 minutes

pieds à la largeur des épaules,

- genoux fléchis,
- coudes fléchis,
- les mains élevées avec les paumes vers l'avant (montrer vos griffes).

Trop de joueurs plieront à la ceinture et, ainsi, présenteront un dos arrondi. Ils doivent ramener les omoplates ensemble.

#### EXERCICE 3 : Exercice d'échappée du ballon

Durée : 10 minutes

Le joueur sans le ballon débute dans la position universelle. Ce joueur doit attraper le ballon après un seul ballon peut être envoyé :

- devant le joueur,
- sur le côté du joueur,
- au-dessus de la tête du joueur.

Ceci force le joueur à bouger dans toutes les directions.



## SÉANCE 5 (Suite)

### EXERCICE 4 : Policiers et voleurs

Durée : 5 minutes

Voici un bon petit jeu pour enseigner aux joueurs à miroiter la vitesse de l'attaquant. Il permet également à l'attaquant de travailler les changements de vitesse afin de semer le défenseur.

Le joueur identifié comme meneur avance en ligne droite (le policier) et l'autre joueur, le voleur, le suit par derrière, légèrement décalé de la trajectoire. Utilisant les trois démarches (marcher, courir, sprinter) et les arrêts, il tente de forcer le défenseur à passer devant lui. À chaque fois où cela survient, un point est marqué. Lorsque les joueurs arrivent à l'autre bout, les rôles sont inversés.

#### Bonifier :

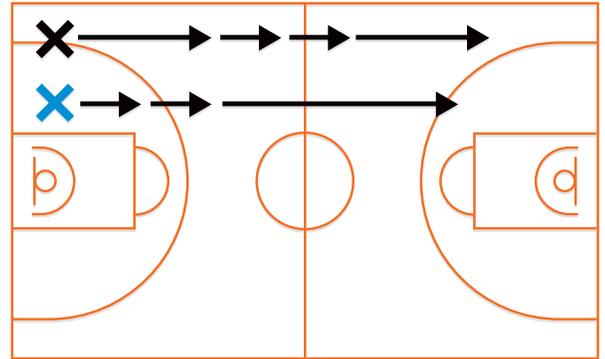
- Courir de l'autre côté
- Ajouter un ballon
- Surveiller les vitesses. S'assurer que l'attaquant travaille à varier les vitesses
- Permettre les feintes
- Permettre les changements de direction - vous aurez besoin d'espace. Attention aux autres joueurs.

### EXERCICE 5 : Demeurer à l'intérieur de l'horloge

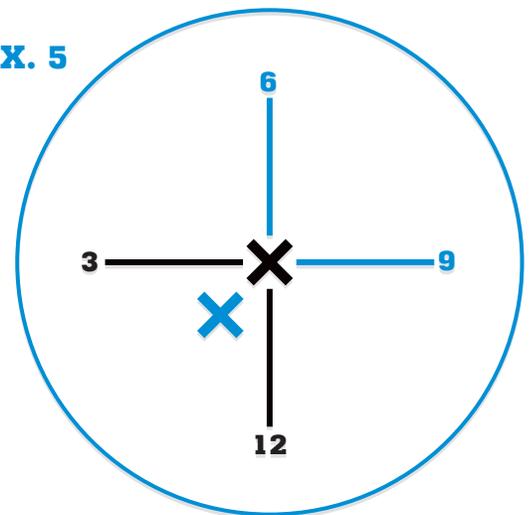
Durée : 5 minutes

Visualiser le joueur offensif au centre d'une horloge. Le défenseur veut être dans une bonne position basse et assez près pour toucher la hanche la plus près de l'attaquant. Alors que l'attaquant avance, le défenseur doit demeurer dans le quadrant de 12 à 3 de l'horloge. L'idéal est de se placer sur le chiffre 1 ou 2. Ceci enseigne au joueur à diriger ou forcer un joueur offensif à bouger dans une certaine direction. L'exercice est le même que les policiers et voleurs. Un point est marqué à chaque fois que le joueur quitte le quadrant.

#### EX. 4



#### EX. 5





## **SÉANCE 5** (Suite)

### **EXERCICE 6 : 1 contre 1**

**Durée : 10 minutes**

Deux par deux, les joueurs jouent une partie de 5 points en 1 contre 1 sur un panier. Le joueur qui marque conserve le ballon.

Chaque possession débute au-dessus de la clé alors que le défenseur remet le ballon au joueur offensif.

### **EXERCICE 7 : Faire une partie sans dribble**

**Durée : 10 minutes**

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Rappelez quelques points techniques du lancer et du lancer en foulée.
- Commencez à imposer certains règlements (marcher, double-dribble, lignes).



## SÉANCE 6

### Objectif de la séance : Le dribble

#### EXERCICE 1 : « Tag » - ballon

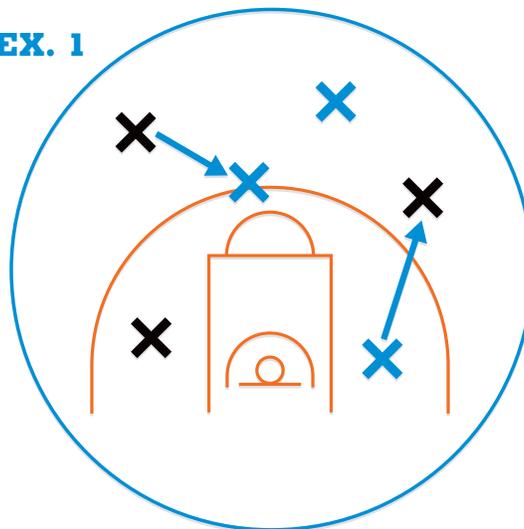
Durée : 10 minutes

Dans cette première version du jeu, deux équipes sont formées. Le joueur avec le ballon ne peut que pivoter. Les joueurs sans ballon peuvent bouger à l'intérieur des limites. Dans cet exemple, les limites sont la moitié du terrain.

En passant et en bougeant, une équipe tente de toucher un joueur de l'équipe adverse avec le ballon. Le ballon ne peut être lancé sur le joueur. Une fois touché, le joueur est éliminé (ce joueur doit faire un exercice ou une tâche avant de revenir au jeu).

Vous pouvez commencer avec un ballon puis, lentement, en ajouter d'autres. L'équipe adverse peut tenter de voler le ballon.

#### EX. 1



#### EXERCICE 2 : Jour - nuit

Durée : 10 minutes

Tous les joueurs se place derrière une ligne de fond avec un ballon. L'entraîneur est de l'autre côté du terrain. Lorsque l'entraîneur donne le signal, ces derniers doivent avancer en dribblant. Lorsque l'entraîneur crie « Soleil », les joueurs doivent s'arrêter et continuer de dribbler sur place.

Tous les joueurs qui ne peuvent pas arrêter immédiatement et qui perdent le contrôle du ballon doivent repartir au début.

Le premier joueur à traverser le terrain gagne la partie.

Mettre l'emphasis sur le contrôle du ballon en dribblant à la hauteur de la hanche.



**SÉANCE 6** (Suite)

**EXERCICE 3 : Passer et pourchasser**

Durée : 10 minutes

Le joueur #1 passe le ballon au joueur #2 qui dribble immédiatement vers l'autre panier pour un tir en foulée. Le joueur #1 pourchasse le joueur #2 et tente de le toucher légèrement dans le dos (pas de poussée).

**EXERCICE 4 : Tag avec dribble**

Durée : 10 minutes

Tous les joueurs ont un ballon et sont répartis sur tout le terrain. Dans cet exemple, trois joueurs ont la « tag ». Au signal de l'entraîneur(e), les « tag » tentent de toucher les autres joueurs tout en dribblant. Lorsque qu'un joueur est touché, il existe un certain nombre d'options :

- 1) élimination (pas une bonne option);
- 2) effectuer une tâche puis revenir;
- 3) devenir la « tag » (deux options : poursuivre jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur qui n'a pas la « tag » ou la « tag » est échangé à l'autre joueur qui vient d'être touché).
- 4) le joueur touché est « gelé » et doit attendre qu'un coéquipier le « dégèle » (une bonne façon est d'écartier les jambes afin que le coéquipier puisse dribbler le ballon entre les jambes pour le dégeler).

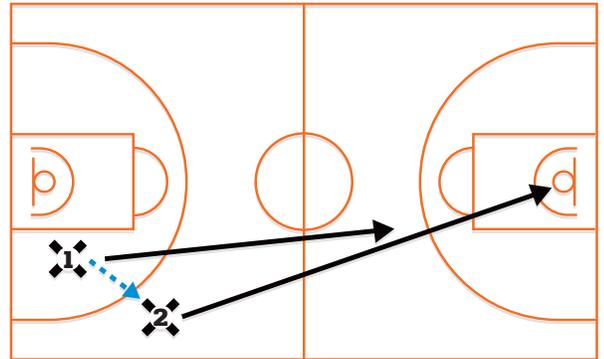
Mettre l'emphasis sur la vision du terrain en dribblant. Les joueurs devraient toujours voir où est la « tag ».

**EXERCICE 5 : Partie**

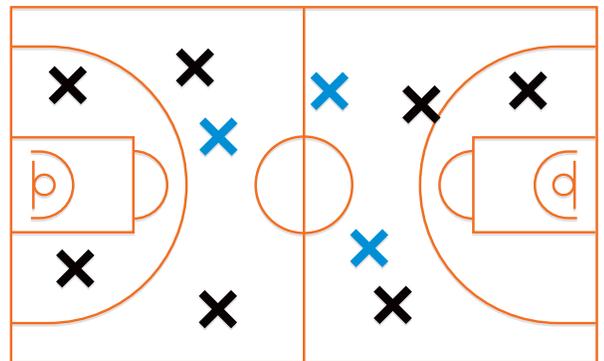
Durée : 10 minutes

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Rappelez quelques points techniques du lancer et du lancer en foulée.
- Imposer l'ensemble des règlements

**EX. 3**



**EX. 4**





## SÉANCE 7

Objectif de la séance : La défensive collective

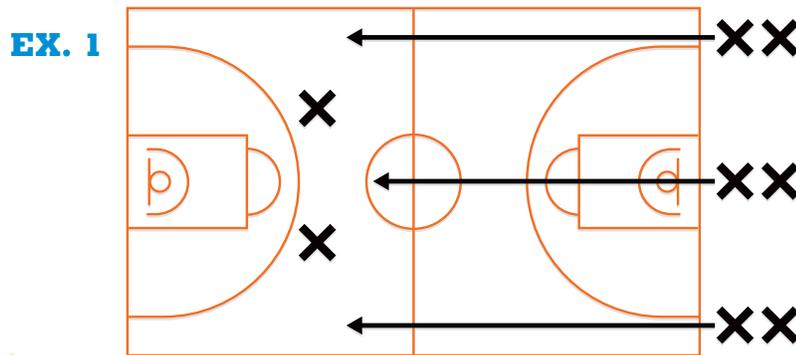
### EXERCICE 1 : 3 contre 2, 2 contre 1

Durée : 5 minutes

3 colonnes de joueurs sous un panier et 2 défenseurs de l'autre côté. Les 3 premiers joueurs de chaque colonne attaquent les deux défenseurs. Une fois la séquence terminée (rebond défensif ou panier), les 2 défenseurs deviennent des attaquants sur le panier opposé.

Le dernier joueur à l'attaque à avoir touché le ballon devient défenseur.

Les 2 autres demeurent en place et deviennent les défenseurs pour le prochain groupe d'attaquants.

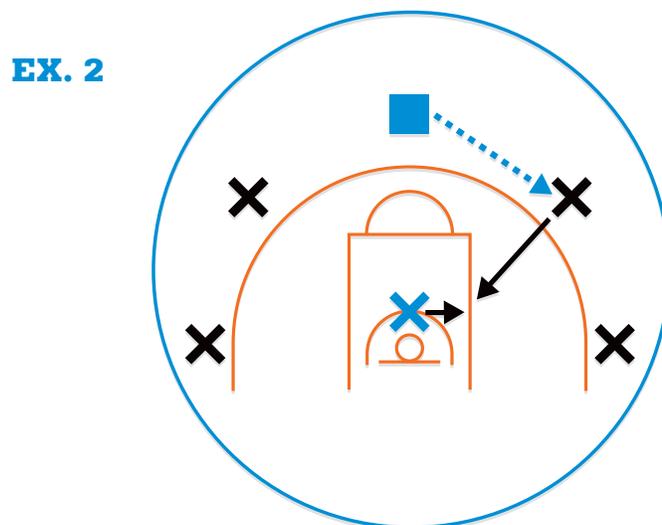


### EXERCICE 2 : 4 coins

Durée : 10 minutes

Un joueur défensif se tient au milieu de la clé, entouré de quatre joueurs offensifs. L'entraîneur au haut de la clé fait une passe à l'un des quatre joueurs offensifs qui se rend au panier sur réception. Le joueur défensif doit tenter de l'arrêter.

Le même joueur demeure en défensive pour 5 passes de l'entraîneur. Faire une rotation des joueurs dans le sens horaire ensuite.





## SÉANCE 7 (Suite)

### EXERCICE 3 : 2 contre 2 en aide

Durée : 10 minutes

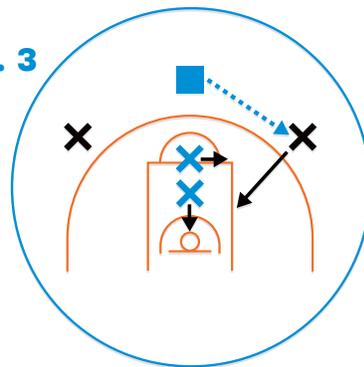
2 joueurs défensifs sont au centre de la clé.  
2 joueurs offensifs sont à l'aile de chaque côté avec chacun un ballon.

L'entraîneur au haut de la clé fait une passe à un des deux ailiers. Sur réception, un des défenseurs doit se diriger vers le joueur avec le ballon et l'autre doit demeurer en aide. L'exercice devient ensuite un 2 contre 2.

Les joueurs doivent apprendre à venir aider sur un joueur qui se dirige vers le panier, tout en voyant leur joueur. Après une passe, ils doivent pouvoir retourner en défensive sur leur joueur rapidement.

Attention : Les joueurs ne doivent pas doubler le joueur avec le ballon, mais bien demeurer en soutien à leur coéquipier en défensive.

EX. 3



### EXERCICE 4 : Privilège défensif

Durée : 10 minutes

Faites une partie de 5 vs 5 sur un seul panier. Chaque possession débute avec un joueur défensif qui remet le ballon à un joueur offensif au-dessus de la clé. Les équipes font des points en défensive.

- 1 point pour un rebond défensif
- 1 point pour un vol de balle
- 2 point pour une faute offensive

L'équipe offensive doit marquer ou se faire fauter pour aller en défense et pouvoir faire des points.

Faites une partie de 5 points

Mettez l'emphasis sur l'importance de surveiller chacun un joueur et de toujours savoir où se trouve le ballon et son joueur.

### EXERCICE 5 : Partie

Durée : 15 minutes

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Rappelez quelques points techniques du lancer et du lancer en foulée.
- Imposer l'ensemble des règlements



## SÉANCE 8

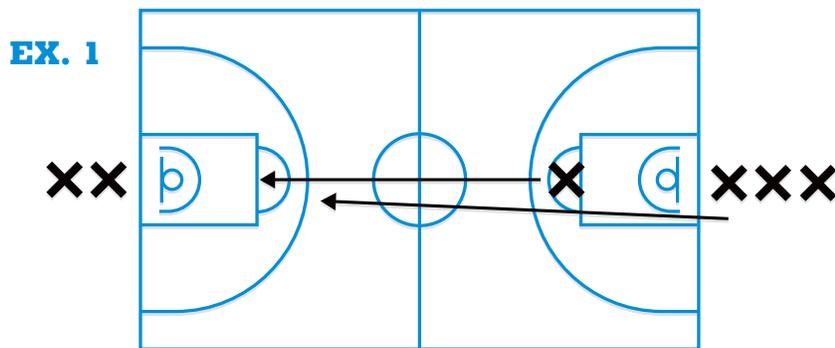
Objectif de la séance : Révision

### EXERCICE 1 : Le lapin

Durée : 5 minutes

Une colonne de joueurs sous chaque panier. Un joueur est placé au lancer-franc d'un côté avec un ballon. Au signal de l'entraîneur, le joueur au lancer-franc tente d'aller toucher au lancer-franc opposé en dribblant pendant que le premier joueur de la colonne tente de le rattraper.

Si le joueur est touché avant le lancer-franc, il demeure le lapin. Sinon, le poursuivant devient lapin pour la séquence suivante.



### EXERCICE 2 : Lancer au mur

Durée : 5 minutes

En position de lancer, le joueur est placé face au mur, à environ un mètre. Il effectue des lancers en s'appliquant à utiliser la bonne technique.

### EXERCICE 3 : Lancer à côté de la planche

Durée : 5 minutes

Avec sa main droite, le joueur fait 20 lancers du côté droit du panier, 20 en face du panier et 20 à gauche. Les joueurs plus avancés peuvent le faire en utilisant leur main gauche.

### EXERCICE 4 : Lancer en foulée

Durée : 10 minutes

Placer 2 cerceaux à 45 degrés à droite du panier. Les joueurs doivent sauter avec le pied droit dans le premier cerceau, ensuite sur le pied gauche dans le deuxième cerceau et lancer au panier avec la planche.



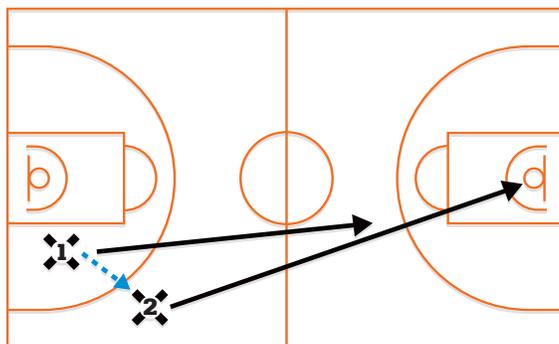
**SÉANCE 8** (Suite)

**EXERCICE 5 : Passer et pourchasser**

Durée : 5 minutes

Le joueur #1 passe le ballon au joueur #2 qui dribble immédiatement vers l'autre panier pour un tir en foulée. Le joueur #1 pourchasse le joueur #2 et tente de le toucher légèrement dans le dos (pas de poussée).

**EX. 5**



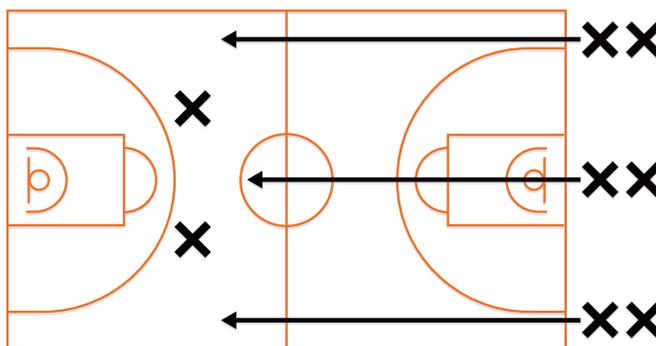
**EXERCICE 6 : 3 contre 2, 2 contre 1**

Durée : 5 minutes

3 colonnes de joueurs sous un panier et 2 défenseurs de l'autre côté. Les 3 premiers joueurs de chaque colonne attaquent les deux défenseurs.

Une fois la séquence terminée (rebond défensif ou panier), les 2 défenseur deviennent des attaquants sur le panier opposé. Le dernier joueur à l'attaque à avoir touché le ballon devient défenseur. Les 2 autres demeurent en place et deviennent les défenseurs pour le prochain groupe d'attaquants.

**EX. 6**



**EXERCICE 7 : Partie**

Durée : 15 minutes

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Rappelez quelques points techniques du lancer et du lancer en foulée.
- Imposer l'ensemble des règlements



## SÉANCE 9

### Objectif de la séance : Révision

#### EXERCICE 1 : Châteaux

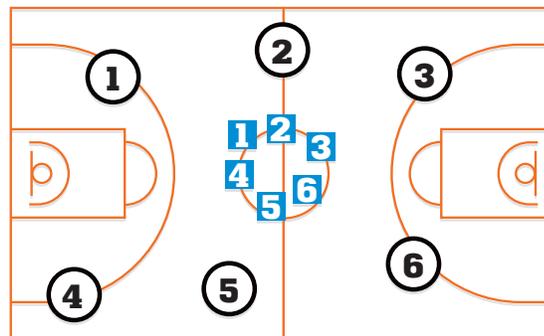
Durée : 5 minutes

Les joueurs sont jumelés deux par deux. Chaque paire a deux ballons, un cerceau et des petits sacs de sable. Le joueur dans le cerceau protège les sacs (en dribblant). Les joueurs à l'extérieur visitent les autres cerceaux et tentent de voler les sacs (en dribblant).

Lorsqu'un joueur est touché par le défenseur à l'intérieur du cerceau, il doit passer à un autre cerceau. Si, par contre, un sac est volé par un joueur à l'extérieur, le voleur retourne dans sa maison et change avec l'autre joueur avec qui il est jumelé.

L'entraîneur(e) peut aussi déclarer le changement pour ainsi forcer les joueurs à changer de place.

#### EX. 1



#### EXERCICE 2 : Lancer à côté de la planche

Durée : 5 minutes

Avec sa main droite, le joueur fait 20 lancers du côté droit du panier, 20 en face du panier et 20 à gauche. Les joueurs plus avancés peuvent le faire en utilisant leur main gauche.

#### EXERCICE 3 : Passer et remplacer

Durée : 5 minutes

Les joueurs se divisent en groupes de trois avec un ballon. Le premier joueur passe en utilisant le type de passe indiquée. Par la suite, il suit la passe pour se retrouver derrière le receveur.

- Passe poitrine
- Passe rebond
- Au-dessus de la tête

#### Points à enseigner :

- Appeler les noms
- Offrir une cible
- Bouger pour recevoir la passe
- Courir, faire un arrêt avec saut et pivoter pour se remettre en ligne

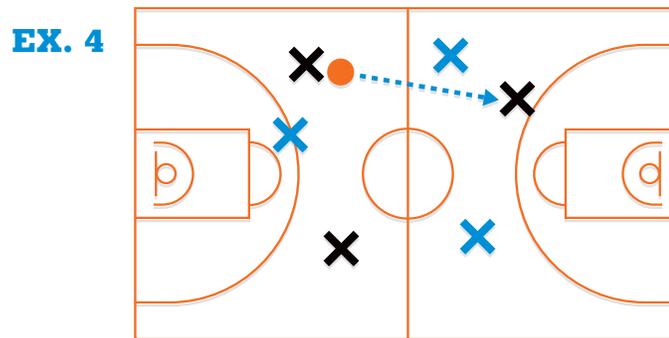


## SÉANCE 9 (Suite)

### EXERCICE 4 : 20 passes

Durée : 5 minutes

Deux équipes en nombre égal, un ballon. L'objectif est de compléter 20 passes entre coéquipiers (et contre l'équipe adverse) sans dribbler, marcher ou échapper le ballon. Les joueurs qui ne sont pas en possession du ballon peuvent bouger pour se démarquer. Si l'une des trois infractions est commise (dribbler, marcher ou échapper le ballon), l'autre équipe prend immédiatement possession du ballon et commence sa série de 20 passes.



### EXERCICE 5 : Marqueur retardé

Durée : 10 minutes

Faites une partie de 5 points. Après chaque panier, le joueur ayant marqué doit effectuer 10 sauts avant de revenir en défensive, créant ainsi une situation d'avantage numérique temporaire pour l'équipe qui attaque.

Encouragez les joueurs offensifs à courir rapidement de l'autre côté afin de profiter de leur avantage.

Encouragez les joueurs défensifs à communiquer entre eux afin de combler le manque d'un joueur jusqu'à ce que le joueur revienne.

### EXERCICE 6 : Partie

Durée : 10 minutes

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début.
- Rappelez quelques points techniques du lancer et du lancer en foulée.
- Imposer l'ensemble des règlements

### EXERCICE 7 : Bye! Bye!

Durée : 5 minutes

Tous les joueurs se placent derrière la ligne de lancer franc, l'un derrière l'autre. On donne un ballon aux deux premiers de la rangée. Le premier joueur lance; s'il rate son lancer, il doit réussir un panier avant que le joueur qui le suit en réussisse un. S'il ne réussit pas, il est éliminé.



## SÉANCE 10

**Objectif de la séance : Mini-tournoi**

### **EXERCICE 1 : Le bulldog**

**Durée : 5 minutes**

Tous les joueurs se place derrière une ligne de fond avec un ballon. Un joueur sans ballon est au centre du terrain. À son signal, les joueurs doivent traverser le terrain en dribblant sans se faire enlever leur ballon par le joueur au centre. Chaque joueur qui perd son ballon devient un bulldog à son tour au centre du terrain. Le dernier joueur restant avec un ballon remporte la partie.

### **EXERCICE 2 : Tournoi**

**Durée : 45 minutes**

Divisez les joueurs en équipe de 3 et faites un tournoi de 3 contre 3.  
Chaque équipe s'affronte une fois dans une partie de 21 points.  
Les deux meilleures équipes s'affrontent ensuite en grande finale.

**Important :** prévoyez des parties de consolations pour que tous les joueurs soient actifs en tout temps.