

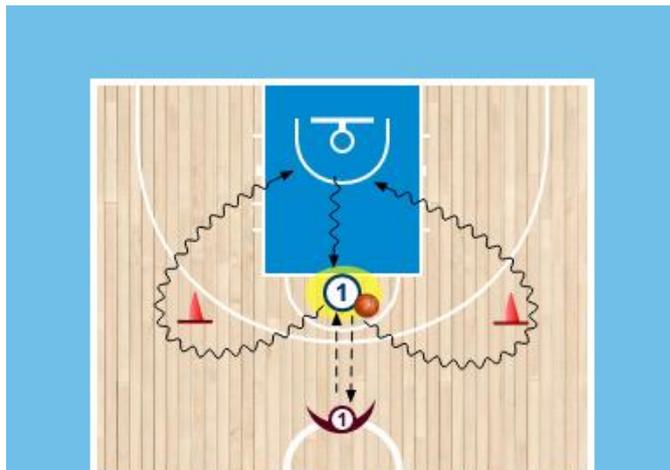
« Exploit U11 »

Objectifs :

- Maitriser les fondamentaux individuels incontournable des U11
- Favoriser le bon geste technique
- Aide à la détection des enfants
- Respecter la règle du marcher
- ET SURTOUT, un moment festif pour le Mini Basket

Après mon passage -> je compte les points -> puis je change d'atelier

Atelier 1 : Finition près du cercle + passe + dextérité



Atelier Rudy Gobert

- 1) Le joueur débute par faire un 8 entre les jambes
- 2) Il fait une passe - retour de passe
- 3) Part en dribble à droite et contourne le plot avant d'aller finir en course
- 4) Il récupère le rebond, se projette en dribble dans le cerceau et recommence l'action du 8 et de la passe
- 5) Il part cette fois ci à gauche

Vigilance :

- Qualité de la réalisation du 8 (l'enfant peu perdre du temps)
- Qualité de la passe (Une mauvaise passe fait perdre du temps)
- Qualité de la finition (Droite/gauche main droite - Gauche/droite main gauche)

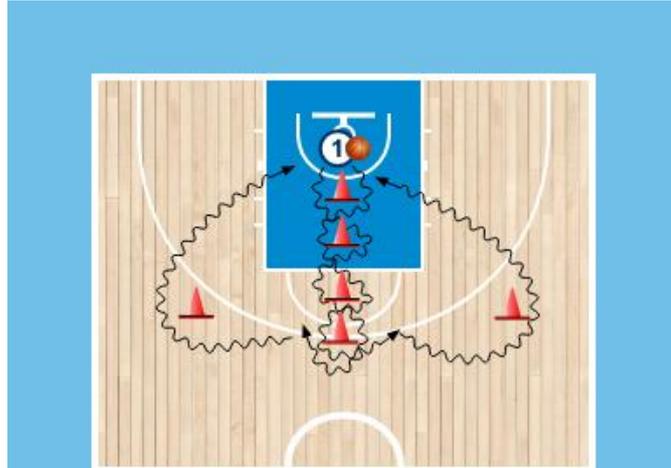


Points :

- 1 point si le 8 et la passe sont bien exécutés
- 2 points si le double pas est marqué avec la bonne finition
- 1 point si le double pas est marqué sans la bonne finition

Durée : 1mn

Atelier 2 : Dribble et finition près du cercle



Atelier Alix Duchet

- 1) Le joueur débute par faire un slalom
- 2) Part en dribble à droite et contourne le plot avant d'aller finir en course
- 3) Il récupère le rebond, se projette de nouveau dans le slalom
- 4) Il part cette fois ci à gauche

Vigilance :

- Qualité du slalom (utiliser la bonne main durant le slalom)
- Qualité de la finition (Droite/gauche main droite - Gauche/droite main gauche)



Points :

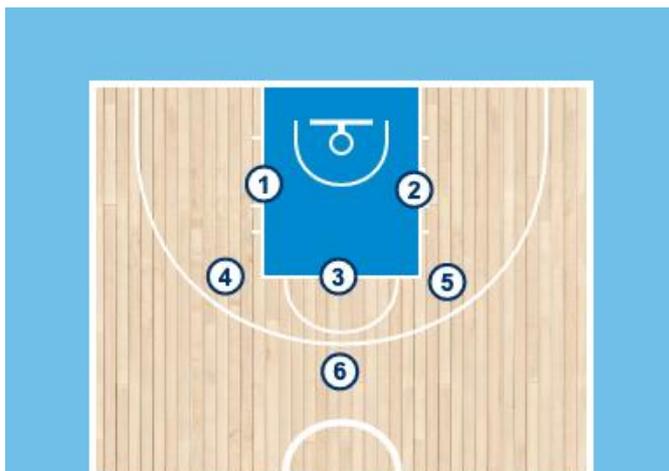
- 1 point si le slalom est correctement exécuté

- 2 points si le double pas est marqué avec la bonne finition

- 1 point si le double pas est marqué sans la bonne finition

Durée : 1mn

Atelier 3 : Tir



Atelier Thomas Heurtel

- 1) Le tir au premier spot
- 2) On prend son rebond et enchaîne au suivant
- 3) Ainsi de suite
- 4) Une personne au rebond au cas où la balle parte loin

Vigilance :

- Qualité du tir (Equilibre + finition)

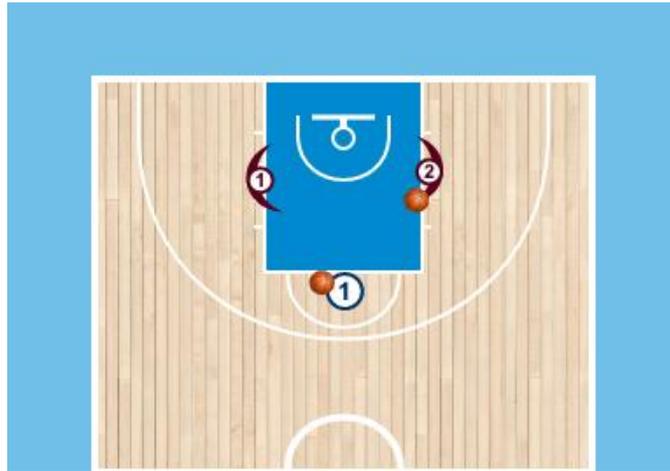


Points :

- 1 point sur les spots 1-2-3 (bleu)
- 2 points sur les spots 4-5 (jaune)
- 3 points sur le spots 6 (rouge)

Durée : 1mn

Atelier 4 : LF



Atelier Endy Myem

- 1) Le joueur tire 2 lancers francs
- 2) Il y aura 2 personnes aux rebonds pour qu'on puisse enchaîner vite
- 3) Après sa série, il va toucher la ligne du rond central et revient

Vigilance :

- Qualité du tir (Equilibre + finition)

Points :

- 1 point par LF marqués
- Bonus de 1 points par série de 2 LF marqués de suite (sur une même série)
- Durée : 1 minute