



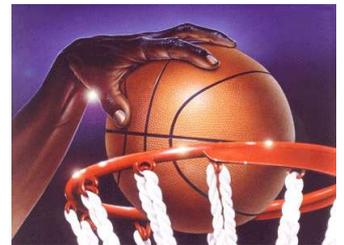
SUIS MOI JE TE FUIS ,FUIS MOI JE TE SUIS

DEROULEMENT :

Il s'agit ici, de travailler sur le temps de réaction de nos jeunes joueurs. Deux colonnes de joueurs sont alignées de part et d'autre de la ligne médiane. Chaque joueur possède un ballon à ses pieds. L'entraîneur donne un signal qui va désigner quelle colonne de joueurs va devoir rejoindre la ligne de fond en dribblant et quelle colonne de joueurs va devoir toucher son vis-à-vis.

OBJECTIFS :

- Apprentissage du dribble de contre attaque
- Apprentissage du départ en dribble



CONSIGNES :

- Réagir vite au signal et conserver son avance malgré l'utilisation du dribble
- Pousser la balle devant soit, courir, pousser la balle, courir
- Poser le dribble avant de décoller son 2^{ème} appui.
- Ne pas se préoccuper du retour de son poursuivant
- Rattraper son adversaire par une course rapide en utilisant ses bras et les genoux pour gagner en vitesse

EVOLUTIONS : Il s'agira ici de varier les types de signaux

- Lever l'un des deux bras
- Annoncer colonne de droite ou colonne de gauche
- Annoncer un chiffre pair ou impair (si je donne un chiffre impair, c'est telle colonne qui attaquera et inversement)
- Avec deux ballons en main, faire rebondir l'un des deux
- Obliger à dribbler sur la main droite, la gauche, en alternance
- Mettre un contrat de points en place
- Au lieu de toucher son adversaire, il faut le doubler et arriver ligne de fond avant lui
- Conclure sur un panier avant de se faire rattraper
(dans ce cas, n'autoriser que 2 enfants dans chaque colonne pour éviter les collisions !)

