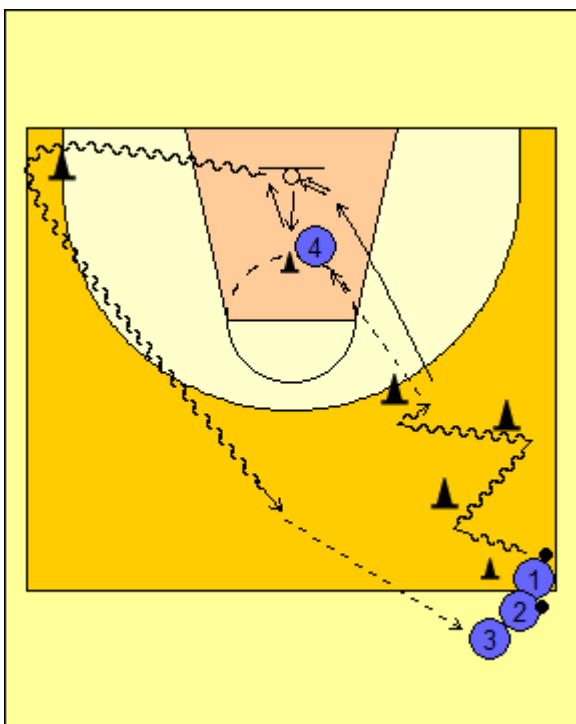


Lors des championnats U11, des **ateliers techniques** seront réalisés par les équipes **avant le match** (atelier 1) **et à la mi-temps** (atelier 2). Ils ont pour thème la conduite de balle en dribble, le tir en course, le tir de plain pied et la passe. Ces ateliers permettent aux deux équipes de marquer des points avant de commencer et de reprendre la rencontre (remplir les emplacements indiqués sur la feuille de match). Les consignes techniques liées à ces ateliers sont celles indiquées dans le **classeur des 7-11 ans**. Les ateliers évolueront au fil de l'année.

### Deuxième phase (Janvier à Mai)

#### 1- Le relai dribble – tir en course - passe:



Déroulement : Au signal de départ, le premier joueur de l'équipe part en dribble main gauche et effectue le parcours en dribble dans le sens indiqué en changeant de main de dribble devant chaque plot puis il effectue une passe au joueur placé près du panier. Il court, récupère la balle sans arrêter sa course dans la main du passeur qui lui présente la balle (hauteur de hanche) et enchaîne un tir en course main droite (main derrière la balle). Après le tir, le passeur récupère le ballon, effectue le tour du plot en dribble puis dribble en direction de son partenaire. Il effectue une passe sans arrêter sa course au premier joueur de la colonne et se replace dans celle-ci. Le tireur prend la place du passeur. Le deuxième joueur part lorsque le premier a tiré au panier.

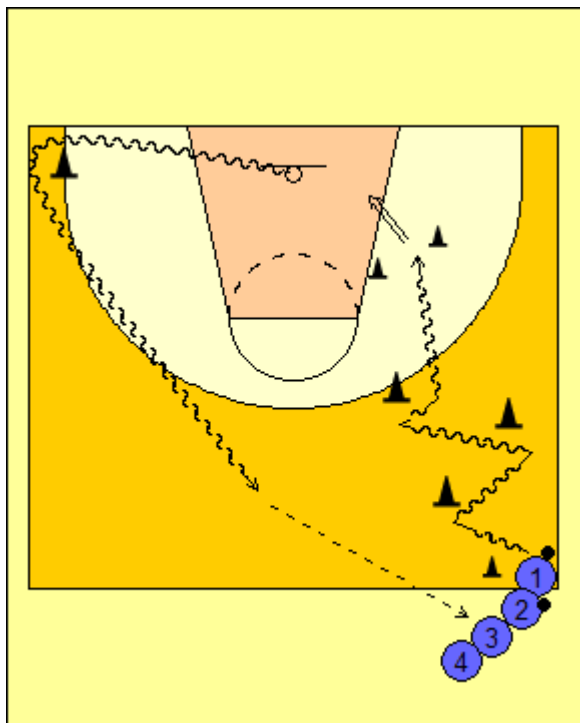
Matériel : 2 ballons et 6 plots par équipe.

Organisation : L'atelier dure **2'** et sera effectué à **droite et à gauche**. Les consignes de dribble et de tir seront alors inversées.

Score : Les scores des deux manches seront additionnés. L'équipe qui aura marqué le plus de paniers marquera 3 pts et l'équipe qui en aura marqué le moins marquera 1 pt. En cas d'égalité, les deux équipes marqueront 2 pts.

Consignes : Au fur et à mesure de la saison on pourra demander aux enfants de tirer main sous la balle (lay-up). Nous serons également attentifs aux « marchers » lors des départs en dribble, du tir en course et de la passe.

## 2- Le relai dribble – tir de plain pied - passe :



Déroulement : Au signal de départ, le premier joueur de l'équipe part en dribble main gauche et effectue le parcours en dribble dans le sens indiqué en changeant de main de dribble devant chaque plot. Puis il effectue un tir de plain pied après dribble à hauteur des derniers plots. Après le tir, il récupère son ballon, effectue le tour du plot en dribble puis dribble en direction de son partenaire. Il effectue une passe sans arrêter sa course au premier joueur de la colonne et se replace dans celle-ci. Le deuxième joueur part lorsque le premier a tiré au panier.

Matériel : 2 ballons et 7 plots par équipe.

Organisation : L'atelier dure **2'** et sera effectué à **droite et à gauche**. Les consignes de dribble seront alors inversées.

Score : Les scores des deux manches seront additionnés. L'équipe qui aura marqué le plus de paniers marquera 3 pts et l'équipe qui en aura marqué le moins marquera 1 pt. En cas d'égalité, les deux équipes marqueront 2 pts.

Consignes : Nous serons attentifs aux « marchers » lors des départs en dribble, du tir et de la passe.