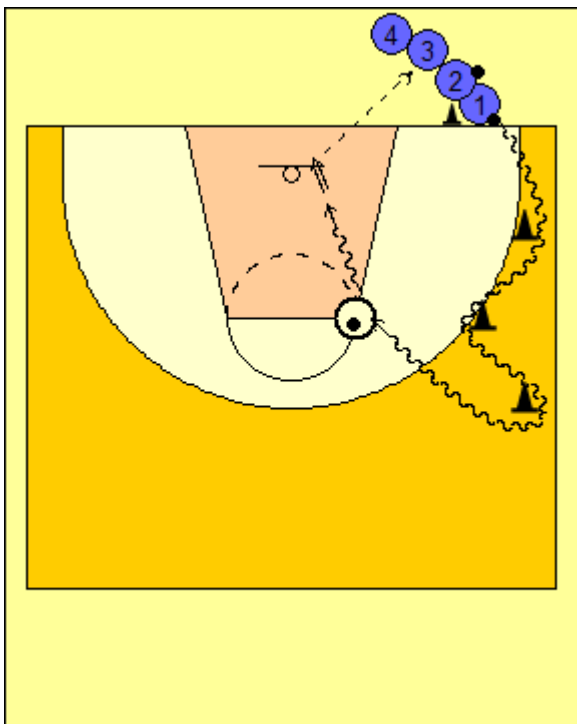


Lors des championnats U9 (à partir de Janvier), des **ateliers techniques** seront réalisés par les équipes **avant le match** (atelier 1) **et à la mi-temps** (atelier 2). Ils ont pour thème la conduite de balle en dribble, le tir en course, le lancer franc et la passe. Ces ateliers permettent aux deux 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**.

1- Le relai dribble – tir en course :



Déroulement : Au signal de départ, le premier joueur de l'équipe effectue le slalom en dribble dans le sens indiqué puis va déposer son ballon en dribble dans le cerceau. Il prend ensuite le second ballon placé dans le cerceau (en plaçant sa main droite derrière le ballon et sa main gauche sur le côté). Il pose 1 ou 2 dribble(s) main droite puis effectue un tir en course main droite (main derrière la balle). Après le tir, il récupère son ballon, effectue la passe au premier joueur de la colonne et se replace dans celle-ci. Le deuxième joueur part lorsque le premier a contourné le dernier plot.

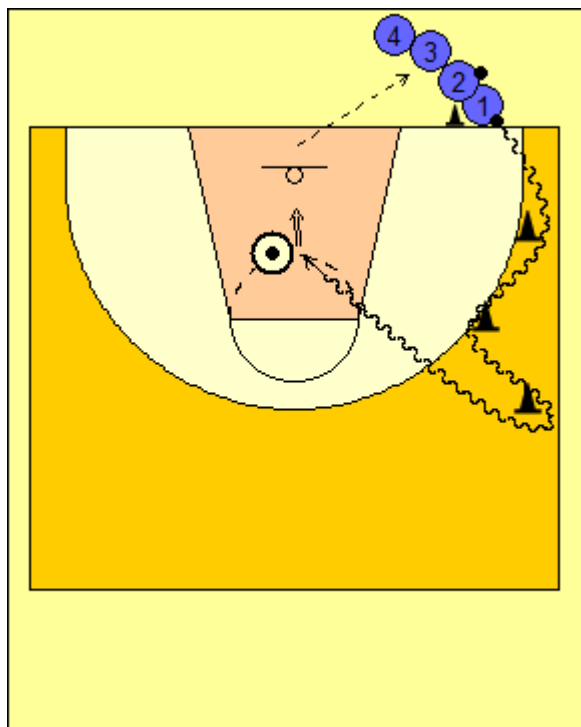
Matériel : 3 ballons, 4 plots et 1 cerceau par équipe.

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 changer de main entre les plots. Nous accorderons de plus en plus d'exigence quant au respect de la main de tir. Nous serons également attentifs aux « marchers » lors des départs en dribble, des tirs et de la passe.

2- Le relai dribble – lancer franc :



Déroulement : Au signal de départ, le premier joueur de l'équipe effectue le slalom en dribble dans le sens indiqué puis va déposer son ballon en dribble dans le cerceau. Il prend ensuite le second ballon placé dans le cerceau (en plaçant sa main « tireuse » derrière le ballon et la main « faible » sur le côté). Il positionne ses appuis face au panier et effectue un lancer franc. Après le tir, il récupère son ballon, effectue la passe au premier joueur de la colonne et se replace dans celle-ci. Le deuxième joueur part lorsque le premier a contourné le dernier plot.

Matériel : 3 ballons, 4 plots et 1 cerceau par équipe.

Organisation : L'atelier dure **2'** et sera effectué à **droite et à gauche.**

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 changer de main entre les plots. Nous serons également attentifs aux « marchers » lors des départs en dribble et de la passe.