

Progression des acquisitions

Atelier/ Semaine	1 et 2	3 et 4	5 et 6	7 et 8	9 et 10
Activation 5 min	Tag tag	Tag glacé	Tag sous-marine	Tag chocolat	Mur chinois
Touche de balle 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Tap tap - Tour de taille - Lance attrape (1 m) 	<ul style="list-style-type: none"> - Quick touch poitrine - Tour de jambes - 2/2 dos à dos Gauche droite 	<ul style="list-style-type: none"> - Quick touch visage - Tour de tête - Lance Clap Attrape 	<ul style="list-style-type: none"> - Quick touch En haut de la tête - Tour d'une jambe à genou - 2/2 dos à dos Haut-bas 	<ul style="list-style-type: none"> - Quick touch dirigé - Tour d'une jambe debout - Lance 360 attrape
Pivot 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Règle du marché - Pivot avant BAT 2 pieds avant X2 	La ligne de pivots avant	La sandwich pivot	3/3 progression avant vers le panier en pas chassé, le joueur du centre est l'intermédiaire de passe et travaille ses pivots, On change à chaque allé de centre	La bombe Progresser avant le décompte de l'entraîneur
Passe 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Technique du transfert de poids - 2/2 en face l'un de l'autre passe poitrine et passe rebond 	Passe 4 coins en demandant le ballon par « balle » ou par le nom du porteur du ballon	2/2 passe avec pas chassés en progression vers le panier avec 1 ou 2 lancer au bout		
Dribble 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Dribble en ligne droite X 3 - Course à relais 	Dribbles dirigés (arrêt, départ, mais jamais arrêter de dribbler)	Zig-Zag avec cônes 1 tracé aller 1 tracé retour	360 autour d'un cône après une ligne droite Course à relais avec le 360	Pirate Enlever le ballon des autres sans perdre son propre dribble (1/2 terrain)
Lancer 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Concept du carré - Lancer pendant 3 minutes (utiliser tous les paniers) 	Même chose que semaine 1 et 2 mais compter le max de réussi en 3 minutes	Passe - pivot-lance La passe vient du coach	Triangle 2 passes, lance, alterne Lanceur va sur son rebond, passe à 1 qui passe à 2 et qui lance	Banane Très petite, lancer à 1 mètre
Patate chaude Reste du temps	Progression avec la structure vue par les coachs <ul style="list-style-type: none"> - Men to men - Progression vers le panier - Possibilité de passes - Règles 				