

Echauffement U11 (30 minutes)

Cet échauffement est à faire avant chaque rencontre U11. L'idée est de faire acquérir à toutes les joueuses et tous les joueurs des éléments techniques nécessaires au développement du jeu demandé : jeu vers l'avant, enchaînement d'actions simples, et transitions. Les attentes techniques seront modifiées lors de la 2nde phase. Il aidera grandement le coach débutant amené à coacher l'équipe et il peut aider à créer un esprit sportif et de bienveillance envers l'adversaire du jour.



Les 2 équipes sont mélangées.

Joueur avec ballon slalome entre les plots, passe au 1^{er} joueur de la colonne sans ballon, celui lui refait la passe pour tir après dribble ou tir à réception. Le joueur tireur va dans la colonne sans ballon d'où il a reçu la passe. Le joueur passeur récupère le rebond (re-tire près du cercle si le panier est manqué) et va se placer dans la colonne avec ballon.

Consignes techniques :

- Changer de main après chaque plot.
- Faire la passe à 2 mains après un dribble fort et 2 appuis
- Courir vers le cercle en préparant les mains à la réception
- Le retour de passe se fait par une passe désaxée
- Tir en course (Notion de pas 0)
Ou Tir extérieur après dribble (Notion de pas 0)
Ou Tir après arrêt (simultané ou alternatif) rechercher l'équilibre
- Présence rapide au rebond pour joueur passeur avec dynamisme pour re-tirer 1 fois rapidement

Dans l'idéal, on a l'échauffement suivant :

Travail à faire à droite : 7'

Travail à faire à gauche : 7'

Boisson : 2'

Lancers Francs : 5'

Tourner (échauffement d'avant match classique par équipe) : 5'

Consignes des coachs : 3'

Début du match