

LE BOOK DES BPJEPS



EN RYTHME ET EN CADENCE

Temps : 10 à 20 minutes **Catégories :** U9/U11/U13/U15 **Effectif :** de 20 à 40

Matériels :

- 4 à 6 paniers
- Échelles de rythmes par panier
- Un ballon par joueur

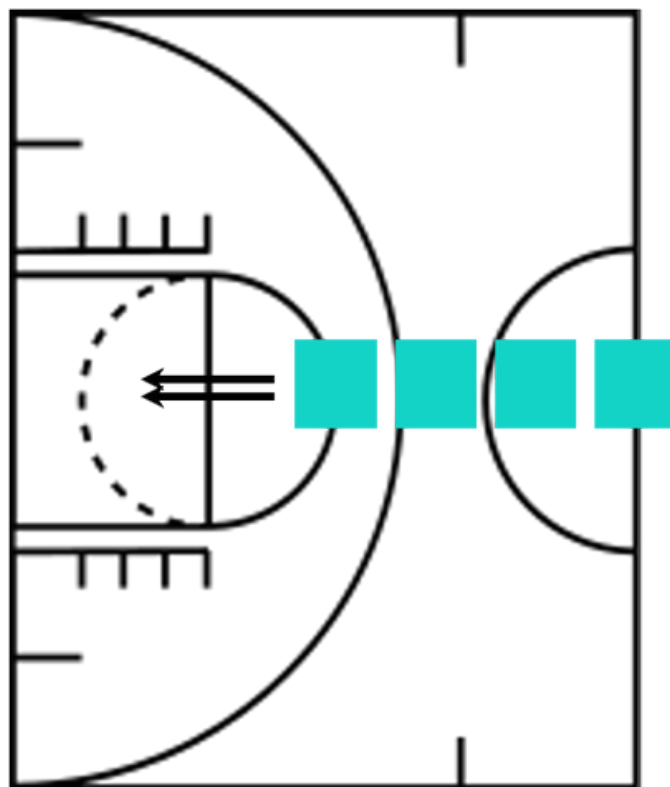
Déroulé :

Par groupe j'effectue la gamme d'appuis demandée, je tire au panier et je reviens dans ma colonne. Le suivant part lorsque celui devant lui a terminé l'échelle de rythme.

3 passages sur la même étape. Le premier sans dribble, le deuxième main forte, le troisième main faible.

- Étape 1 : Pieds joints dans l'échelle.
- Étape 2 : Appuis alternatifs dans l'échelle.
- Étape 3 : Pieds joints, pieds écartés

Vous pouvez ajouter le nombre d'étape que vous souhaitez en fonction de l'âge des pratiquants.



Consignes techniques :

- Rebondir sur l'avant du pied
- Être fléchi
- Dissocier le ballon et les appuis du regard
- Dribbler fort
- Dribbler sur le côté à hauteur de hanche

LE BÉNÉVOLE

Temps : 10 à 20 minutes **Catégories :** U9/U11/U13/U15 **Effectif :** de 20 à 40

Matériels :

- 4 à 6 paniers
- Plots infinis
- Un ballon par joueur

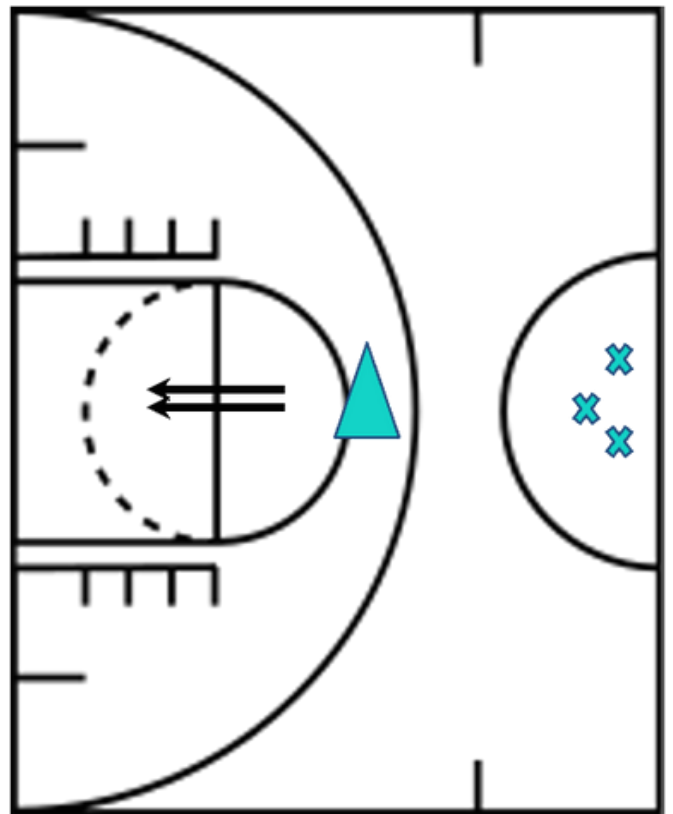
Déroulé :

Chacun son tour par équipe, je tire à un endroit donné matérialisé. Si je marque je vais chercher un plot en dribble que je ramène pour mon équipe, si je rate je retourne dans la colonne pour tenter ma chance.

Variante : varier l'endroit où le joueur tire.

Consignes techniques :

- Gestuel du tir



LA BALLE AU CAPITAINE

Temps : 15 à 20 minutes

Catégories : U9/U11/U13

Effectif : de 20 à 40

Matériels :

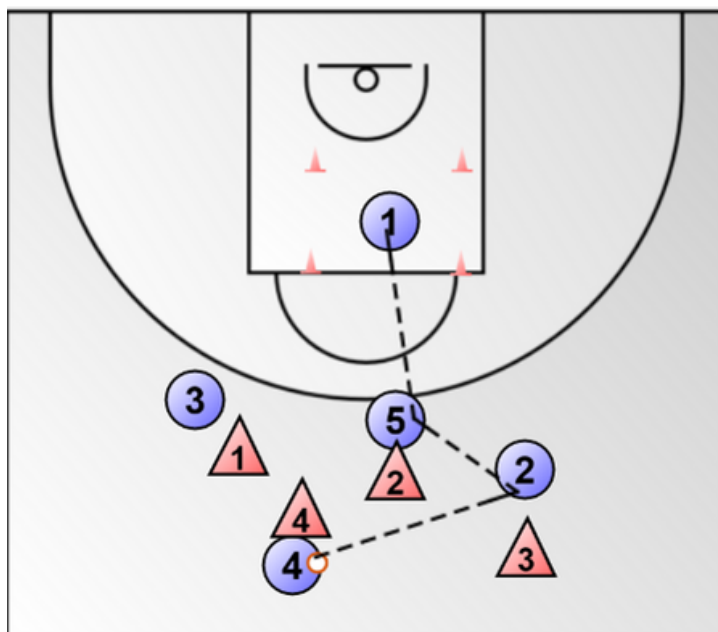
- 4 à 6 paniers
- Plots
- Un ballon pour 2 équipes

Déroulé :

- 2 équipes de 5 avec un capitaine dans une zone près du panier.
- Les joueurs de champs doivent se faire des passes sans dribbler, se démarquer, pour que le ballon arrive au capitaine.
- A chaque manche finie, on change le capitaine.

Variante :

- Ajouter un tir marqué pour valider 1 point avec une seule chance.
- Ajouter un plot pour un spot de tir.
- Limiter le nombre de dribbles.
- Déplacer ou réduire la zone du capitaine.



Consignes techniques :

- Se démarquer de son joueur pour recevoir le ballon
- Se servir du pied de pivot
- Feinter

CHALLENGE JO

Temps : 15 à 20 minutes

Catégories : U9/U11

Effectif : de 20 à 30

Matériels :

- 4 à 6 paniers
- 10 plots
- 4 ou 6 ballons

Déroulé :

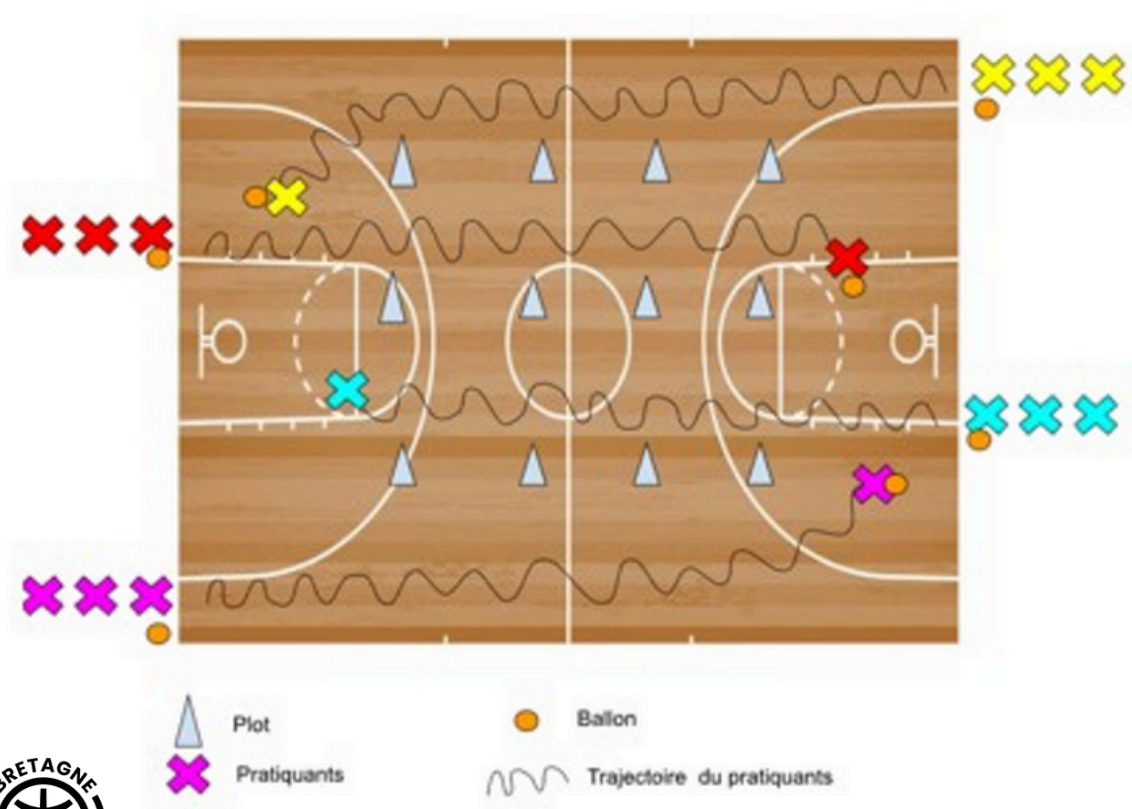
1 ballon par colonne, chaque joueur part en dribble vers le panier opposé pour faire un tir (libre), récupère le rebond et transmet la balle à la colonne la plus proche.

Consignes techniques :

- Respecter son couloir de course
- Soigner la transmission de balle

Variante :

Finir en tir en course



STOP AND SHOOT

Temps : 15 à 20 minutes

Catégories : U9/U11

Effectif : de 20 à 30

Matériels :

- 2 paniers
- 6 plots
- 6 ballons

Déroulé :

3 équipes de 6.

Dribbler jusqu'au plot puis avancer jusqu'à son spot.

- 1 spot à 3 pts et 1 spot à 2 pts pour chaque équipe.

Si U09 et U11 (trop dur) : 1 spot à 2pts dans la raquette et 1 en dehors de la raquette.

Récupérer le rebond et aller dans l'autre colonne de son équipe..

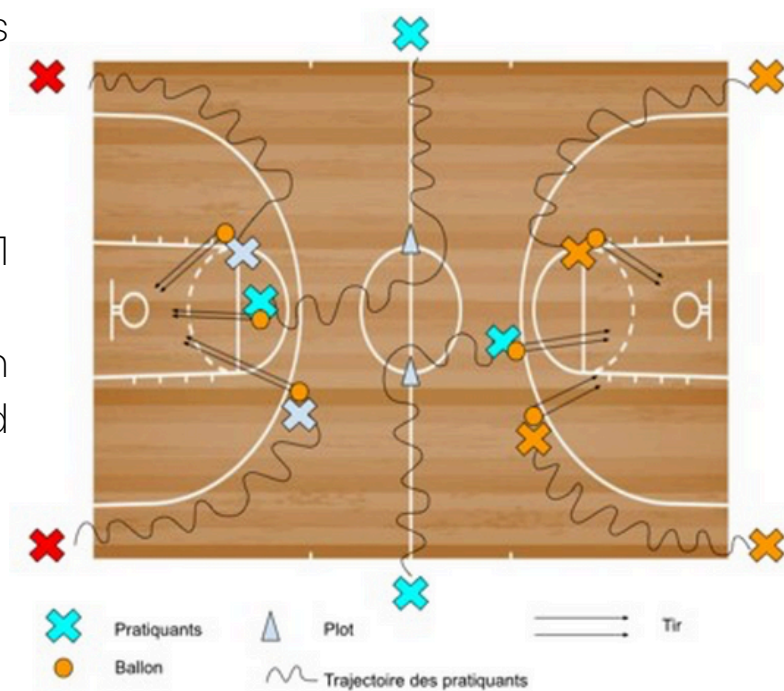
Variante :

Rajouter un plot pour l'équipe 1, 1 joueur avec ballon sur le plot.

Le premier joueur part sans ballon et le second fait une passe quand le premier arrive au spot.

Consignes techniques :

- Aller le plus vite en dribblant à son spot, tête haute, regard devant soi
- Passe appuyée sans toucher par terre



LE RELAIS DE LA FLAMME

Temps : 10 à 20 minutes

Catégories : U9/U11/U13

Effectif : de 20 à 35

Matériels :

- 1 à 3 paniers
- 1 ballon par équipe

Déroulé :

7 équipes de 5 en file indienne.

Les équipes vont se passer la flamme (le ballon) en main à main qui se trouve au derrière de la file.

Une fois que le joueur a lâché la balle, il doit passer devant ses coéquipiers, jusqu'à atteindre d'assez près le panier central pour pouvoir marquer.

Les colonnes sur les côtés peuvent marquer sur les paniers du fond. La balle ne doit pas toucher le sol.

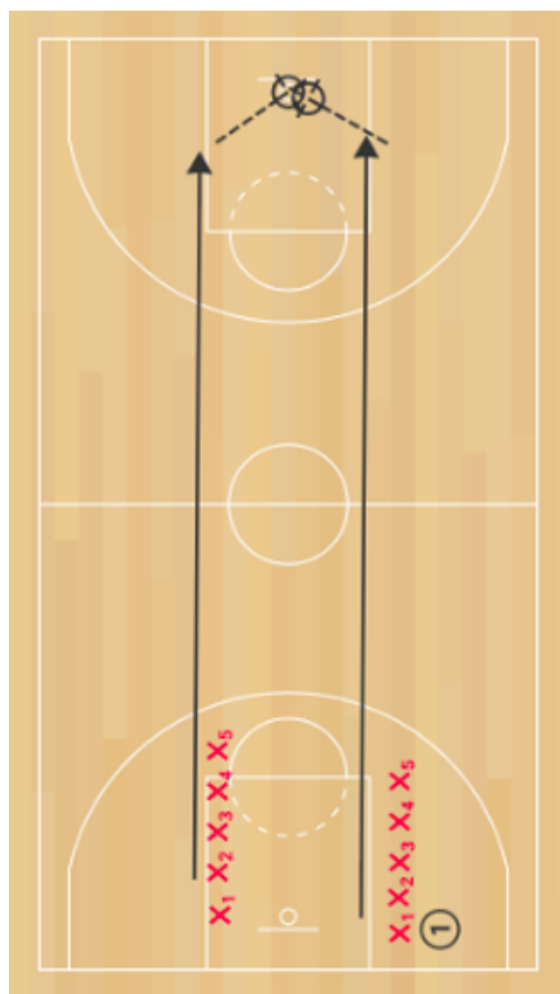
Variante :

Selon le niveau du groupe, le sens contrainte peut être plus ou moins facile

(passer la balle entre les jambes, à une main qu'elle soit forte ou faible , pénalité si panier loupé...)

Consignes techniques :

- Dextérité de la balle



LES ANNEAUX BRÛLANTS

Temps : 10 à 20 minutes

Catégories : U9/U11/U13

Effectif : de 24
(débutants et
intermédiaires)

Matériels :

- 4 paniers
- 1 ballon par joueur (ou 1 pour 2)
- 20 pastilles ou plots (3 couleurs)

Déroulé :

6 joueurs par panier.

Ils déposent leurs pastilles dans les zones définies selon leur niveau.

Pastille rouge (1 point), pastille jaune (2 points), pastille bleue (3 points).

Ils changent de panier avant le début de l'exercice (incertitude).

Après un tir marqué, le joueur emmène sa pastille sur le panier opposé au même endroit.

Equipe victorieuse lorsqu'elle a le moins de pastille dans son camp à la fin du temps imparti.

Rotation sur les différents paniers.

Variante :

Zone de tirs par catégories :

- U9 : maximum LF (raquette)
- U11 : en dehors de la raquette, pas de 3 points
- U13 : 3 points (ligne pointillée)

Consignes techniques :

Introduire la gestuelle de tir :

- Position des mains
- Fouetté
- Appuis

SHOOT ET SUIT

Temps : 15 à 20 minutes

Catégories : U9/U11/U13

Effectif : de 20 à 30

Matériels :

- 2 paniers
- 2 ballons par équipes

Déroulé :

6 équipes de 3.

Chaque joueur tire à 3 pts.

Prendre son rebond et faire la passe à son coéquipier qui est sans ballon dans la colonne.

Se remettre dans sa colonne et ainsi de suite.

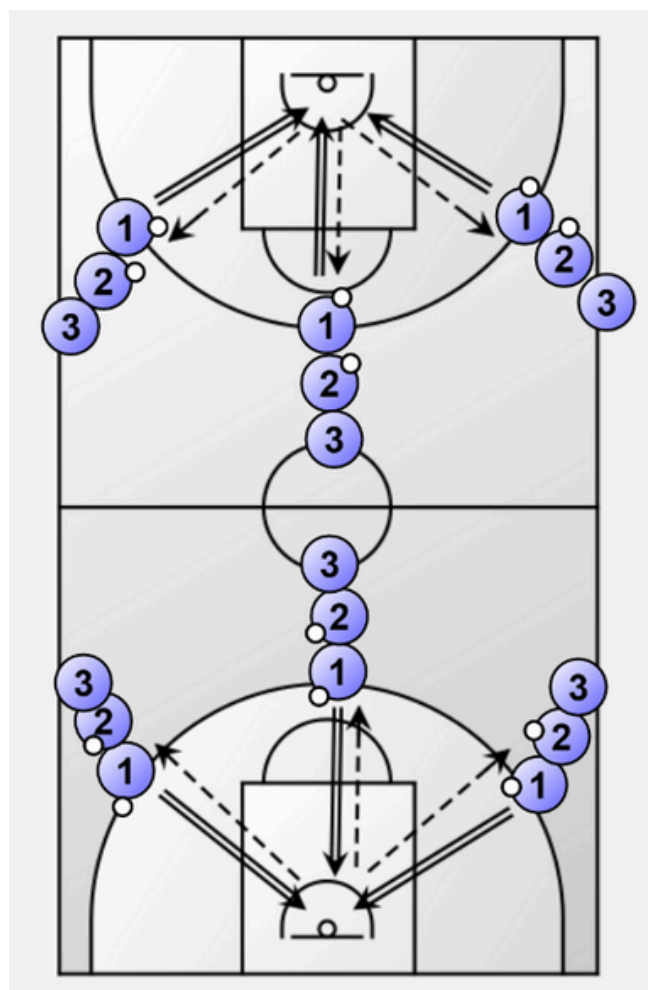
Première équipe à 10 paniers marqués ensuite chaque équipe change de spot (sens horaire).

Variante :

Si trop dure pour les U9 et U11 ajouter un spot à 2 pts en dehors de la raquette et 2 pts dans la raquette.

Consignes techniques :

- Attraper le ballon en rythme
- Tirer en catch and shoot



LE RELAIS DES CHAMPIONS

Temps : 15 à 20 minutes **Catégories :** U9/U11/U13/U15 **Effectif :** de 20 à 32

Matériels :

- 2 paniers
- 4 cerceaux
- 4 assistants / bénévoles
- 12 ballons

Déroulé :

Chaque équipe fait face à son parcours : un slalom de dribbles sur la 1ère moitié de terrain, puis le joueur doit faire une passe dans un cerceau tenu par un entraîneur assistant.

S'il réussit son équipe gagne 2 points, il n'a qu'un seul essai pour la réussir.

Une fois la passe faite, il récupère un ballon pour tenter de marquer sur la 2nde moitié de terrain.

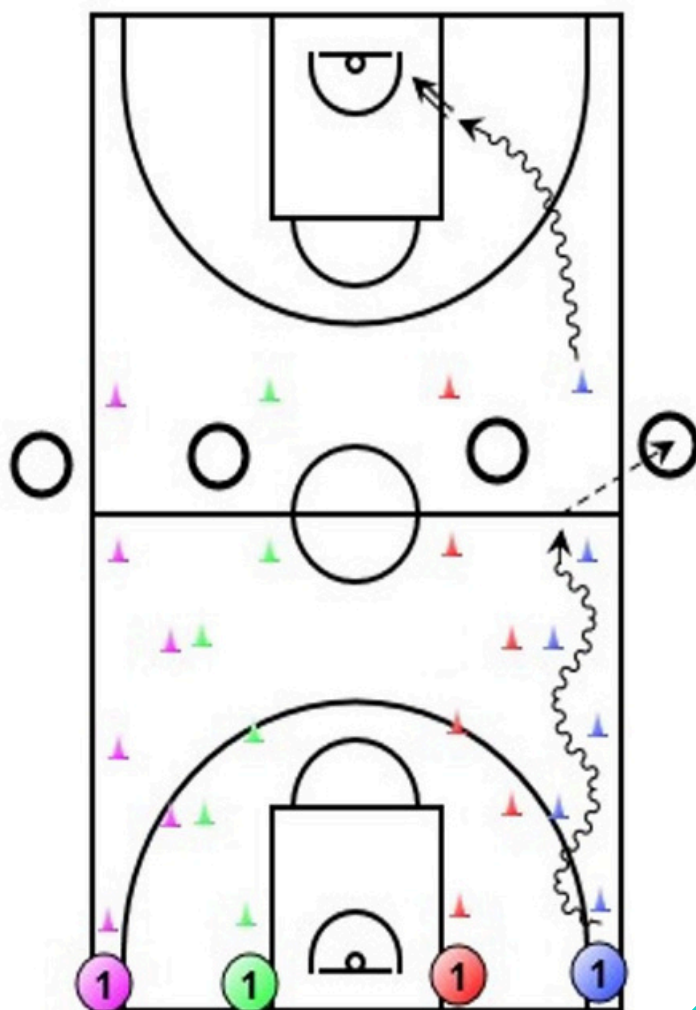
Idem : en 1 seul essai, s'il marque son équipe gagne 3 points.

Une fois son tir tenté, le 2nd joueur peut s'élancer sur le parcours. Le 1er joueur revient dans son équipe et donne son ballon au prochain joueur à s'élancer.

Une fois que tout le monde est passé, c'est l'équipe avec le plus de points qui l'emporte.

Consignes techniques :

- Passer le ballon à 2 mains
- Toujours dribbler même pour aller marquer
- Si faisable : changer de main de dribble à chaque plot



PARCOURS DE DRIBBLE

Temps : 15 à 20 minutes

Catégories : U9/U11/U13

Effectif : de 20 à 30

Matériels :

- 3 terrains latéraux
- 7 plots
- 1 ballon par joueur

Déroulé :

Les joueurs sont répartis sur les trois terrains latéraux. Une colonne sur chaque ligne de fond. Le joueur numéro un part jusqu'au plot face à lui puis enchaîne sur des pas chassés et une course arrière jusqu'au plot suivant. Ensuite il part en dribble pour aller tirer et se replacer dans la colonne suivante. Pour finir sur un slalom avant d'aller tirer sur le panier.

Variante :

U9 : ajouter un foulard, le joueur derrière lui ne doit pas l'attraper.

U11 : dribble de contre attaque.

U13 : varier les finitions sur le tir en course.

Consignes techniques :

- Conserver son dribble durant tout le parcours
- Lever la tête en dribblant

