

# CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Bonjour à tous, nous espérons que vous n'avez pas trop de courbatures par rapport à la séance d'hier ! Aujourd'hui, nous allons travailler un élément fondamental très important du basketball : le **dribble**.

Il en existe de différentes sortes : **dribble de protection**, **dribble de progression**, **dribble de contre-attaque**... mais nous attendrons d'être tous réunis à Mainini pour travailler ces différents aspects. En attendant, nous vous proposons plusieurs petits exercices qui vous permettront de vous sentir à l'aise en dribblant.

Bon courage !

1

## ECHAUFFEMENT

Primordial, indispensable, adapté à son niveau.

2

## EXERCICES

Un seul mot : Les Fondamentaux ... alors au boulot !)

3

## DETENTE

C'est les vacances, vous avez bien travaillé, on s'étire devant un dessin animé !



### Continuer à jouer !

Progresser, évoluer, s'amuser, préparer le retour sur le parquet !



### Avancez à votre rythme !

Ne vous blessez pas, respectez les temps donnés.



### Adaptez les exercices !

Difficile de trouver des vidéos adaptées, alors faites selon votre environnement.

# 1 Echauffement

Tout d'abord, on va commencer par s'échauffer !

## CONSIGNES POUR REALISER LES EXERCICES

Avant de commencer, lisez attentivement les consignes ! Si vous ne comprenez pas l'exercice vous pouvez nous envoyer un message soit par mail [contact@bayeux-basket.com](mailto:contact@bayeux-basket.com) soit un message sur la [page Facebook](#) du CSB, sur [Instagram](#) en commentant l'image du jour ou en laissant un commentaire sur la vidéo sur la chaîne youtube du club.



<https://frama.link/csb-dribble>

## DUREE DE L'ECHAUFFEMENT : ENVIRON 17 MINUTES

Elle va dépendre de votre envie, de votre ressenti, surtout n'oubliez pas : arrêtez-vous si vous avez mal.

- L'intégralité des exercices est à réaliser deux fois (donc deux fois 10min).

	Exercices	Temps de Repos	Durée totale
<b>Pour tous</b>	20sec (x2)	10sec (x2)	10min (x2)

## EXERCICES A REALISER

1. Tipping doigts.	11. Deux ballons alternés.
2. Taper le ballon.	12. Balle gauche haute, balle droite basse.
3. Autour du ventre.	13. Balle droite haute, balle gauche basse.
4. Autour des jambes.	14. Balle gauche autour de la jambe, balle droite en dribble.
5. Dribble main droite.	15. Balle droite autour de la jambe, balle gauche en dribble.
6. Dribble main gauche.	16. Changements de mains avec deux ballons.
7. Huit en dribble.	17. Changements de mains avec deux ballons derrière.
8. Changement de main devant.	18. Deux balles latérales en simultané.
9. Changement de main derrière.	19. Deux balles latérales en alternance.
10. Deux ballons simultanés.	20. Huit avec deux ballons.

## POUR BIEN REUSSIR LES EXERCICES !

Avant de commencer à travailler le dribble via notre programme d'exercices, il est important d'avoir à l'esprit les différentes consignes (qui seront valables toute la séance) !

Le joueur qui dribble doit être légèrement fléchi sur ses appuis avec les talons décollés du sol pour être bien dynamique et mobile la balle en main ; Le ballon doit être accompagné et non « tapé » ; Le dribble s'effectue avec les doigts et non avec la paume de la main ; Le dribble s'effectue à côté de soi (pour le protéger et éviter de se dribbler sur les pieds). Il ne doit pas dépasser la hanche en hauteur. La tête doit être gardée en position haute, pour maintenir le regard au loin et pouvoir observer le jeu. Autrement dit, il ne faut pas regarder le ballon lorsque vous dribblez ; Enfin, essayez, dans tous les exercices, de protéger votre ballon avec votre main libre et votre corps : imaginez en permanence un défenseur.

## 2 Travail du dribble

Et maintenant, les choses sérieuses commencent ! Première chose à faire, lire attentivement les consignes et faites vous aider au besoin.

POUR LES U9/U11	POUR LES U13/U15	POUR LES U17 ET PLUS
		
<a href="https://youtu.be/NL-ro0yIJJY">https://youtu.be/NL-ro0yIJJY</a>	<a href="https://youtu.be/xC_topjsuw">https://youtu.be/xC_topjsuw</a>	<a href="https://youtu.be/KxoVSGLOQCU">https://youtu.be/KxoVSGLOQCU</a>
CONSIGNES	CONSIGNES	CONSIGNES
<p>Lorsque vous réalisez les parcours, pensez bien aux consignes données pendant l'échauffement et écoutez bien les consignes données par l'entraîneur !</p> <p>L'idéal est de réaliser le parcours pendant 10min.</p> <p><b>Si vous trouvez cela trop facile, n'hésitez pas à travailler les exercices des U13.</b></p>	<p>Lors des exercices, pensez bien aux consignes données pendant l'échauffement : vous devez rester en « attitude basket » c'est-à-dire jambes fléchies et regard vers l'avant.</p> <p>L'idéal serait de faire chaque exercice pendant 2 minutes, avec un temps de repos entre chaque, d'une minute (soit environ 40minutes pour la situation)</p>	<p>Lors des exercices, écoutez bien les conseils de l'entraîneur. L'idée est de rester fort dans le dribble et d'aller le plus vite possible.</p> <p>Pensez bien à rester en « attitude basket », toujours fléchi en regardant vers l'avant.</p> <p>L'idéal est de réaliser les exercices pendant 30sec avec 30sec de récupération entre chaque et réaliser l'ensemble deux fois.</p>

## 3 DETENTE

TONY PARKER - ép. 2:  
<https://youtu.be/s8m-euUflps>

HARLEM GLOBE TROTTERS (on en profite pour travailler son anglais) : <https://youtu.be/k6EQJXp0cY4>

LES BRAQUEUSES, médaillées d'argent le film  
<https://youtu.be/iw8VPVd15T8>



