



PLANIFICATION ECOLE DE BASKET 2018-19

CYCLES	ADRESSE	DRIBBLE	PASSE
1 (6)	appuis terminaux (genou levé, dernier appui, deux appuis)	dextérité / dribble statique	passé directe deux mains poitrine
	vider les coffres	record dribble	passé à 10 cerceaux sans opposition
2 (7)	gestuelle de tir	Dextérité dribble en mouvement	feintes de passe
	ficelle	relais-dribble	passé à 10 cerceaux avec légère opposition
3 (7)	travail sur la foulée	changement de direction	passé à terre
	la mare aux crocodiles	slalom-relais	passé à 10
4 (6)	tenue de balle	changement de direction avec opposition	passé à une main
	le face à face	vole-chasuble	passes-essai
5 (5)	tir en course après dribble	les arrêts	passé directe en mouvement
	par équipe / la poursuite	1,2,3 soleil	traverser le terrain

Cycle 1 : du mardi 11 septembre au jeudi 18 octobre

Cycle 2 : du lundi 5 novembre au jeudi 20 décembre

Cycle 3 : du lundi 7 janvier au jeudi 21 février

Cycle 4 : du lundi 11 mars au jeudi 18 avril

Cycle 5 : du lundi 6 mai au jeudi 20 juin