



# SELECTIONS DEPARTEMENTALES



# Progression Dribble/Aisance



**8 exercices de dribbles et leurs variantes pour progresser seul sur le dribble l'aisance avec la balle.**

**Pour pourrait retrouver tous les exercices sous forme de courte vidéos pour mieux visualiser ce qu'il faut faire.**

**Comment faire: Tu travailles l'exercice en le répétant et lorsque tu le souhaites tu te challenge en essayant de réussir le meilleur score possible en 60 secondes.**

**Deux formes:**

**- Faster: Réaliser le plus grand nombre de répétitions en 60 secondes.**

**On recherchera la vitesse de main, la capacité à vite s'organiser, ce qu'on appelle la fréquence de dribble**

**- Slow Motion: Réaliser le plus petit nombre de répétitions en 60 secondes.**

**On recherchera l'amplitude, amener la balle très loin de l'axe de son corps, contrôler le ballon.**

# Progression Dribble/Aisance



**Utiliser la fiche de progression:**

**Entraîne toi sur les différents exercices (drills) autant que tu veux. Lorsque tu le souhaites, tu te challenge et tu notes tes performances.**

**Je te demande de m'envoyer tes premières performances lorsque tu te seras challenger sur tous les exercices et variantes. Pour cela, challenge toi dès que possible et avec le moins d'entraînement possible, c'est ce qu'on appelle l'évaluation diagnostique.**

**Avec ce programme, tu ne chercheras pas devenir meilleur(e) que les autres mais à te battre contre toi-même, et parfois c'est encore plus dur!**

**L'aisance est une compétence que l'on peut développer seul(e), avec cet outil tu pourras devenir beaucoup plus à l'aise avec la balle. Lors du retour au jeu, il faudra apprendre à utiliser le rythme, les ruptures et l'explosivité pour faire que cette aisance devienne une arme redoutable. Et oui, le basket n'est pas un jongleur, il faudra savoir mettre à profit cette aisance de manière efficace et non esthétique, mais nous aurons le temps de voir tout cela ensemble je l'espère.**

# Progression Dribble/Aisance



**Drill 1: 1 balle de tennis et un ballon - Compter le nombre de lancer/attraper de balle de tennis**

**Dribbler et lancer/attraper la balle de tennis avec la main opposée. Tu dois lancer la balle de tennis avec la main sous la balle et l'attraper avec la main au-dessus de la balle. Le balle de tennis doit monter au niveau des yeux.**

<https://www.youtube.com/watch?v=U23uJ3FvPiI>

**Drill 2: 1 balle de tennis et un ballon - Compter le nombre de lancer/attraper de balle de tennis**

**Dribbler et effectuer un cross (changement de main), lors du changement tu dois passer la balle de tennis dans la main opposée.**

**Niveau 1: Passer la balle de tennis de la main à la main**

<https://www.youtube.com/watch?v=Aa6cVnqeGMc>

**Niveau 2: Passer la balle de tennis d'une main à l'autre en la lançant.**

<https://www.youtube.com/watch?v=8laFF08JGnE>

# Progression Dribble/Aisance



**Drill 3: 1 balle de tennis et un ballon - Compter le nombre de lancer/attraper de balle de tennis**

**Lancer la balle de tennis et effectuer un double cross pour rattraper la balle de tennis avec la même main.**

**Niveau 1: La balle de tennis tombe une fois au sol avant que tu la rattrapes.**

<https://www.youtube.com/watch?v=iteTBRlcmrc>

**Niveau 2: Rattraper la balle de tennis sans qu'elle touche le sol.**

<https://www.youtube.com/watch?v=wkJtuAICgro>

**Niveau 3: Lancer et rattraper la balle de tennis sans que tes appuis ne bougent.**

# Progression Dribble/Aisance



**Drill 4: Compter le nombre de « 8 » (2 dribbles)**

**Niveau 1: Dribbler entre les jambes avec les appuis statiques. La balle dessine un « 8 » dans son déplacement**

<https://www.youtube.com/watch?v=SJzoyBY6v3Q>

**Niveau 2: Travail d'appuis en « ciseaux »**

[https://www.youtube.com/watch?v=11SS0\\_F7B-o](https://www.youtube.com/watch?v=11SS0_F7B-o)

**Compter le nombre de dribble entre les jambes.**

**Drill 5: Compter le nombre d'enchaînement complet en une minutes.**

**Enchaînement suivant: in and out (en deux dribbles) / Cross / In and out (en deux dribbles)**

<https://www.youtube.com/watch?v=FPCLebnPJOE>

# Progression Dribble/Aisance



**Drill 6: Compter le nombre d'enchaînement complet en 60.**

**Effectuer l'enchaînement suivant: In and out (en un dribble) / cross / In and out (en un dribble).**

**Coordonner le travail d'appuis suivant, lorsque j'amène la balle vers l'extérieur à droite, je décale mon pied droit vers l'extérieur le plus loin possible et inversement du côté gauche.**

**<https://www.youtube.com/watch?v=7C9GZuX1fy8>**

**Drill 7: Compter le nombre d'enchaînement complet en 60 secondes.**

**Effectuer l'enchaînement suivant: Dribble entre le jambe / Cross.**

**<https://www.youtube.com/watch?v=Vp6DfiWhVWY>**

# Progression Dribble/Aisance



**Drill 8: Compter le nombre d'enchaînement complet en 60 secondes**

**Effectuer l'enchaînement suivant: Cross / Entre les jambes / Dans le Dos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fwpy1fhrcCQ>



[www.cdbasket71.com](http://www.cdbasket71.com)



Contact :  
[fabien.vaterlaus@hotmail.fr](mailto:fabien.vaterlaus@hotmail.fr)

Fabien VATERLAUS  
CTF CD71



Comité Départemental de Saône et Loire de Basket  
16 rue des Prés  
71300 MONTCEAU LES MINES

03.85.57.42.61  
[comite71basket@orange.fr](mailto:comite71basket@orange.fr)

Dernière mise à jour 23 janvier 2023