

Matériel : Un ballon par personne

- Consignes :
- Se déplacer dans l'espace défini avec le ballon dans les mains
 - Au signal, réaliser la consigne demandée :
 - Effectuer un arrêt,
 - Faire tourner le ballon autour des hanches,
 - Faire tourner le ballon autour de la tête,
 - Faire des petits sauts sur place,
 - Echanger le ballon avec un coéquipier,
 - Changer le mode de déplacement,
 - Changer la vitesse de déplacement,
 - ...

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

TRAVAIL DE LA PASSE

Consignes :

- Par binôme, un “réceptionneur” et un “passeur” :
 - Le réceptionneur réceptionne 30 passes variées (poitrine, avec rebond, au-dessus de la tête, décalées,...) en limitant au maximum le déplacement de ses appuis, puis inverser les rôles
 - Le réceptionneur évolue dans une zone définie et doit empêcher le ballon toucher le sol. Le passeur varie les trajectoires pour l'obliger à se déplacer dans toute la zone
- **Evolutions** : taille de la zone, vitesse et précision des passes, réception à une ou deux mains,...

Matériel :

Ballons, coupelles

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Posture (dos droit, jambes fléchies)

EXERCICE 1

LE JEU DES COULEURS

Matériel :

Un ballon par
équipe

Durée :

12 minutes

Consignes :

- **Par 6 : 5 en cercle avec un ballon et un chasuble de couleur différente, 1 au centre**
 - L'animateur annonce une couleur. Le joueur au centre identifie rapidement le partenaire correspondant, se tourne vers lui, réalise un échange de passes puis attend la couleur suivante.
 - Après une dizaine d'annonces, l'animateur donne un signal : le joueur au centre récupère un ballon et va marquer un panier avant de laisser sa place.
- **Evolutions :** rythme des annonces, vitesse des passes, types de passes,...

EXERCICE 4

Points de vigilance :

Equilibre (surveiller les appuis), **sécurité**

RELAIS

Consignes :

- **Par équipe de 5, réaliser un relais :**
 - Slalom à réaliser avec les pieds
 - Marcher sur une ligne
 - Traversée de cerceaux
 - Marche arrière
 - Tir
- **Chaque participant réalise un des ateliers pendant le relais, et ils changent d'atelier pour le relais suivant**
- **Evolutions :** type de passe, nombre de ballons en jeu, nombre de consignes en jeu simultanément,...

Matériel :

Ballons, coupelles,
plots

Durée :

15 minutes

Points de vigilance : **Posture, équilibre**

EXERCICE 5

Matériel : Un ballon par personne

- Consignes :**
- Se déplacer dans l'espace défini avec le ballon dans les mains
 - Au signal, réaliser la consigne demandée :
 - Effectuer un arrêt,
 - Faire tourner le ballon autour des hanches,
 - Faire tourner le ballon autour de la tête,
 - Faire des petits sauts sur place,
 - Echanger le ballon avec un coéquipier,
 - Changer le mode de déplacement,
 - Changer la vitesse de déplacement,
 - ...
 - L'intention étant de ralentir les déplacements et les mouvements au fur et à mesure
 - Travail de respiration et étirements doux pour terminer

Durée : 10 minutes

RETOUR AU CALME

BILAN