

Matériel : Un ballon par personne

- Consignes :
- **Associer une consigne technique à une couleur :**
 - “Bleu” = course avant
 - “Rouge” = course arrière
 - “Vert” = pas chassé
 - ...
 - **L’animateur annonce une couleur toutes les 10 secondes et les joueurs doivent appliquer la consigne associée**
 - **Faire le même principe pour :**
 - Type de déplacement
 - Type de dribble
 - Type de passe
 - ...

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

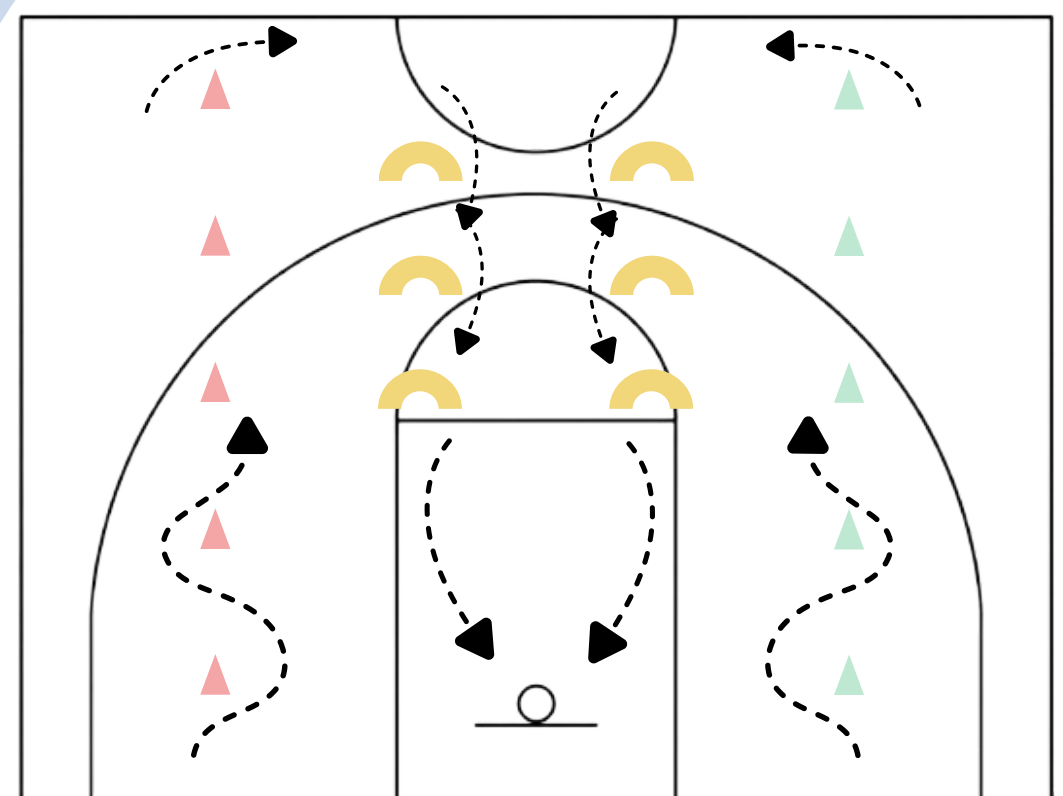
PARCOURS MOBILITÉ

Consignes :

- **Par binôme** (une personne qui passe et la seconde qui se repose et les rôles changent à chaque passage)
- **Avec le ballon au sol, guidé par les pieds, réaliser le parcours suivant :**
 - Slalomer entre les plots
 - Faire le tour du dernier plot
 - Enjambrer les haies
 - Marquer un panier
 - Faire une passe à son coéquipier
- **Evolutions** : type de déplacement, dribble, manipulation du ballon, contrats,...

Matériel :

Plots, ballons, coupelles

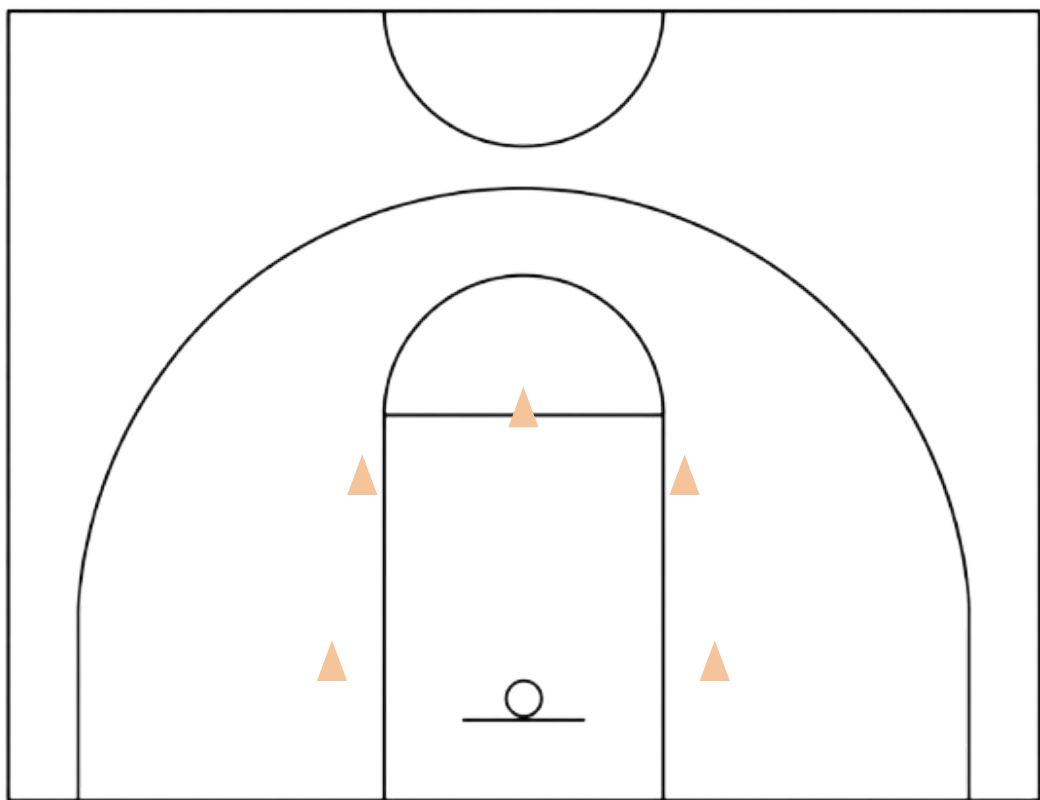


Durée : 12 minutes

Points de vigilance : **Posture, équilibre** (surveiller les appuis), **sécurité**

CONCOURS DE TIRS

Matériel : Plots,
deux ballons par équipe



Durée : 12 minutes

Points de vigilance : **Equilibre** (surveiller les appuis), **sécurité**

Consignes :

- 5 plots par panier et un panier par équipe
- Marquer 10 paniers sur un plot pour avoir le droit de passer au plot suivant
- Première équipe à avoir réalisé l'ensemble des plots
- **Evolutions :** Placements des plots, varier les contrats (paniers d'affilé,...),...

EXERCICE 2

MASTERMIND

Consignes :

- L'animateur annonce une "combinaison" de 5 couleurs aux participants
- Les participants doivent dribbler jusqu'aux coupelles de couleurs dans l'ordre avant d'aller marquer un panier
 - 1 point par couleur correcte
 - 1 point bonus sur la combinaison complète est correcte
- L'animateur augmente ensuite la combinaison de une couleur
- **Evolutions :** remplacer les couleurs par des numéros, des mouvements, contrats,...

Matériel :

Coupelles,
ballons, plots,
pastilles

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : **Posture, équilibre**

EXERCICE 3

RELAIS

Consignes :

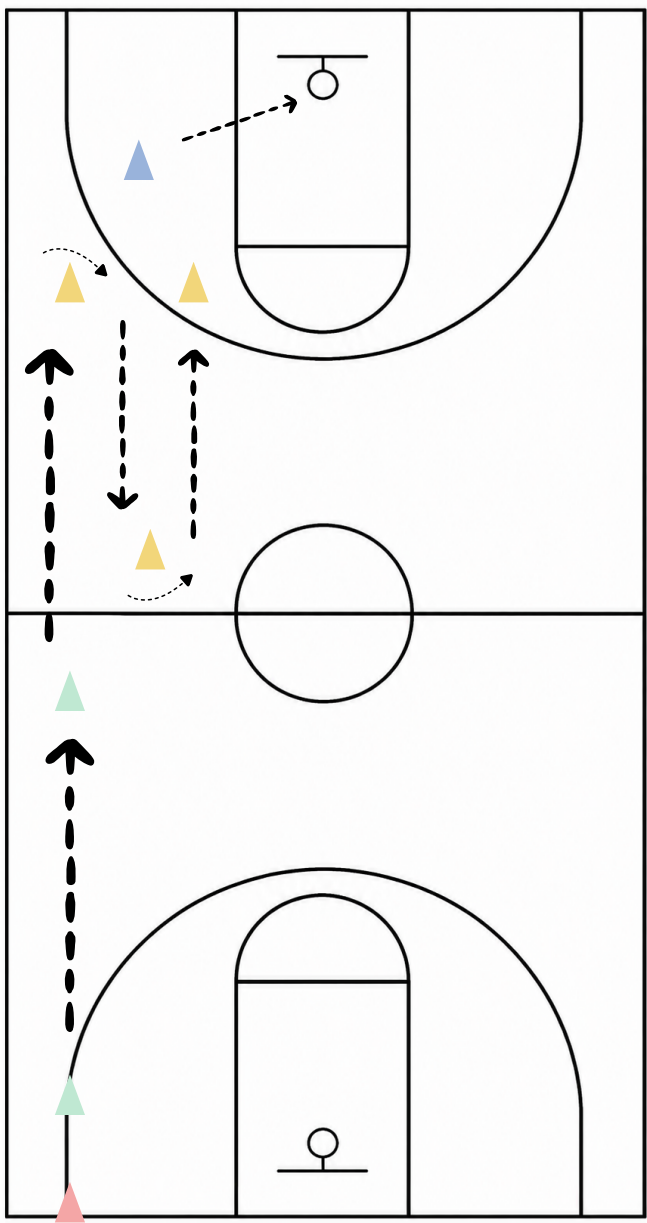
- Les coéquipiers vont se relayer sur 4 étapes du relais, chacun participe à une étape et transmet le relais au suivant :
 - 1 : réaliser 20 dribbles
 - 2 : réaliser une course arrière jusqu'au milieu de terrain
 - 3 : réaliser un parcours en dribble
 - 4 : réaliser 10 assis-debout sur une chaise avant d'aller marquer un panier
- Les coéquipiers se décalent d'une étape à chaque manche
- **Evolutions** : Zones de tirs, varier les contrats (paniers d'affilé,...), type de déplacement,...

EXERCICE 4

Matériel :

Plots, un ballon par quatuor, chaises

Durée :
12 minutes



Points de vigilance :

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

MÉMOYR

Consignes :

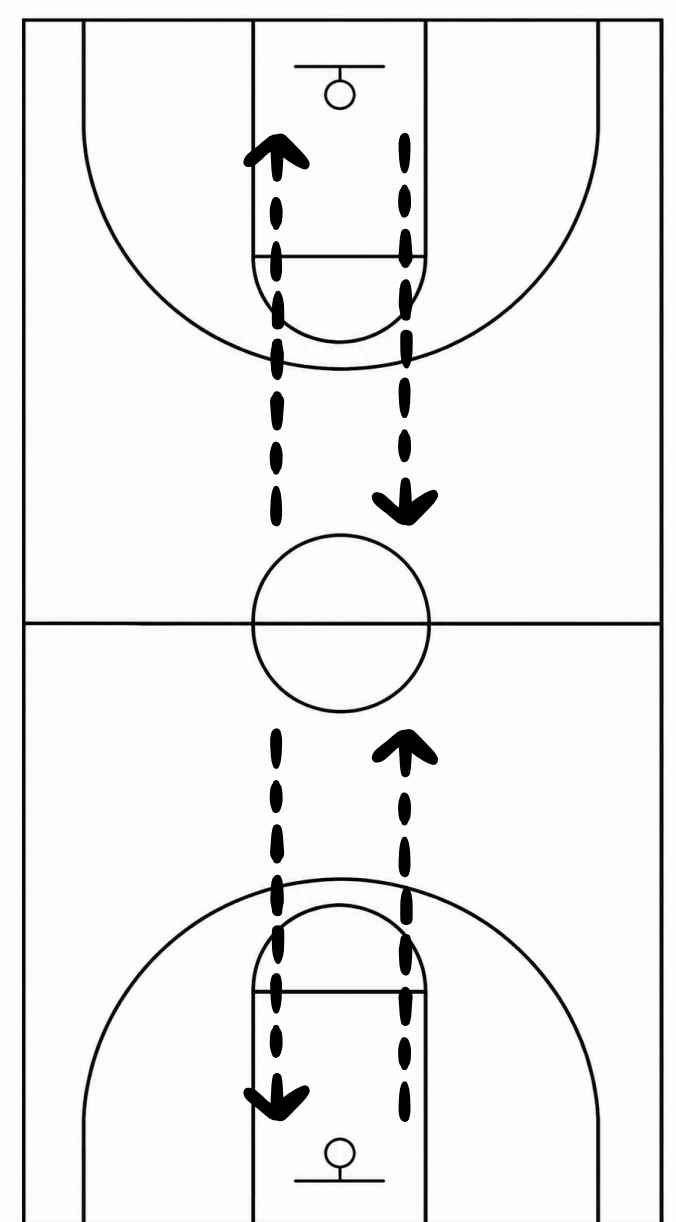
- L'animateur définit une zone (milieu de terrain) et dispose des cartes face cachées (joueurs, logos, équipes, actions,...)
- Chaque équipe doit marquer 5 paniers pour avoir le droit de se présenter dans la zone définie et de retourner deux cartes :
 - Si les cartes retournées forment une paire, ils peuvent retourner deux autres cartes
 - Si les cartes ne forment pas de paire, elles sont de nouveau retournées face cachées et doivent aller marquer 5 paniers de nouveau

Matériel :

Cartes, ballons

Durée :

15 minutes



Points de vigilance :

Sécurité

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