

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 DU DRIBBLE

Consignes :

- Travail statique dans un premier temps, effectuer des séquences de 30 dribbles sur place (dribble à deux mains, dribble main droite, dribble main gauche, changement de main)
- Marquer un panier entre chaque séquence
- Travail dynamique dans un second temps, maintenir son dribble et se déplacer dans l'espace défini
- Réduire l'espace au fur et à mesure
- Evolutions : vitesse du dribble, les yeux fermés, deux ballons simultanément,...

Matériel :

Un ballon par personne

Durée :

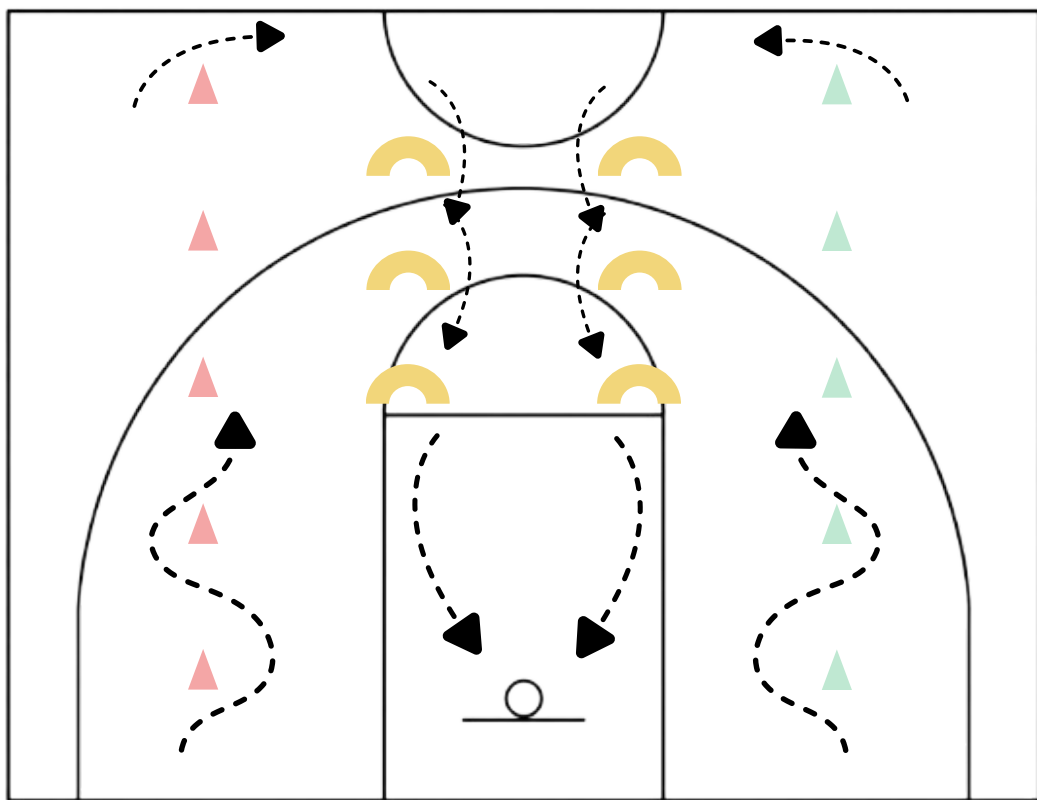
12 minutes

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

EXERCICE 1

PARCOURS MOBILITÉ

Matériel : Plots, haies, ballons, coupelles



Durée : 12 minutes

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

Consignes :

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

EXERCICE 2

TRAVAIL DE LA PASSE

Consignes :

- **Faire des trinômes pour cet exercice**
- **Effectuer des séquences de 30 passes** (passe avec rebond, passe directe, passe au dessus de la tête, passe à deux mains, passe main droite, passe main gauche)
- **Marquer un panier par personne entre chaque séquence**
- **Evolutions :** distance de passe, vitesse de passe, déplacements,...

Matériel :
Un ballon par trinôme

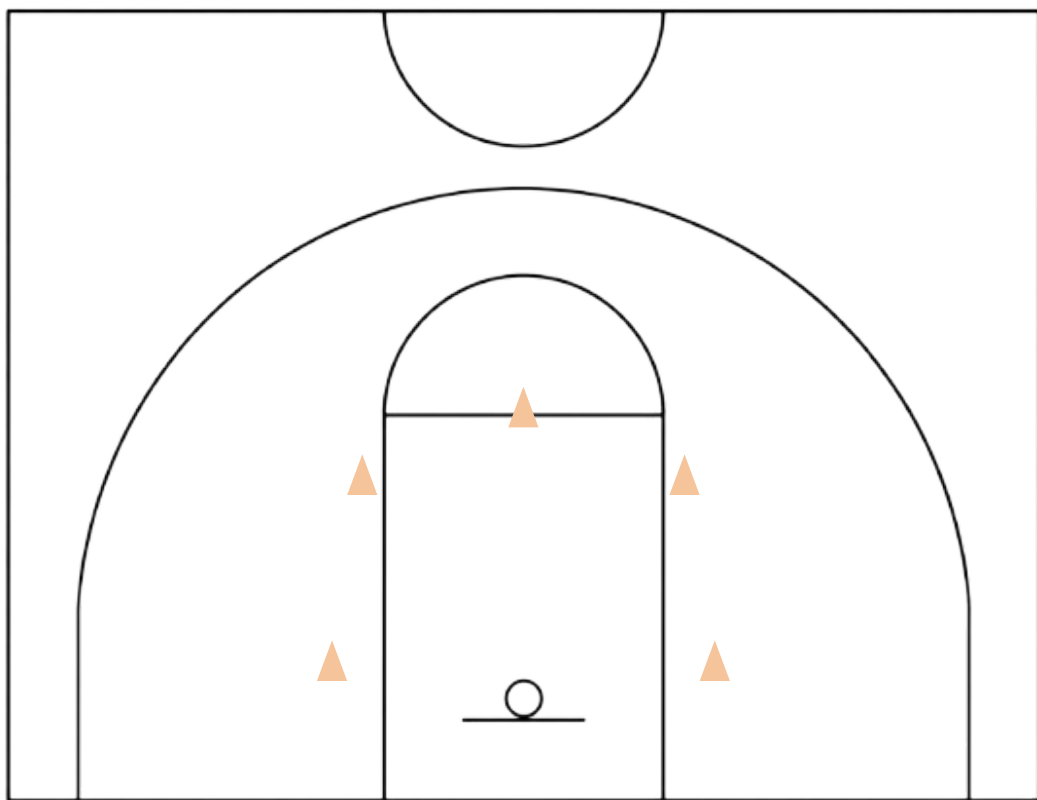
Durée :
12 minutes

Points de vigilance : **Posture, équilibre**

EXERCICE 3

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 4

JEU DES PRÉNOMS

Consignes :

- Position debout ou assise, en cercle
- Annoncer son prénom lors de la réception du ballon, puis effectuer une passe avec rebond à la personne de son choix
- **Faire évoluer la consigne :** annoncer le prénom de la personne à laquelle la passe va être effectuée, annoncer le prénom de la personne qui a effectué la passe,...
- **Evolutions :** type de passe, nombre de ballons en jeu, nombre de consignes en jeu simultanément,...

Matériel :

Ballons de taille et de forme différentes

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