

Matériel : Un ballon par personne

- Consignes :**
- Choisir 4 couleurs et attribuer une consigne par couleur
 - Type de déplacement
 - Type de dribble
 - Type de passe
 - ...
 - L'animateur annonce une couleur toutes les 10 secondes et les participants doivent réagir et appliquer la consigne correspondante
 - Sans ballon, par binôme, face à face, jouer à Pierre Feuille Ciseaux
 - Le vainqueur doit se retourner, courir sans se faire toucher et dépasser une ligne définie, le perdant doit toucher le vainqueur avec la main
 - **Evolutions :** plus de couleurs, de numéros,...

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

TRAVAIL DU DRIBBLE

Consignes :

- L'animateur annonce "droite" ou "gauche" et les participants doivent poser un dribble du côté annoncé, effectuer quelques répétitions
- Ensuite, si l'animateur annonce "droite", les participants doivent poser un dribble à gauche cette fois-ci, et inversement, et effectuer quelques répétitions
- Associer des couleurs, des numéros et/ou des objets aux directions "droite" et "gauche"
- Lorsque l'animateur annonce un élément, les participants doivent poser un dribble du côté correspondant dans un premier temps, puis du côté inverse dans un second temps
- **Evolutions :** plusieurs ballons, combinaison à retenir,...

Matériel :

Un ballon par personne, coupelles, pastilles

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Posture, équilibre, sécurité

EXERCICE 1

PASSE À DIX

Matériel :

Un ballon par
équipe

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Sécurité

Consignes :

- Faire deux équipes
- L'équipe en possession du ballon doit réussir 10 passes d'affilé pour marquer un point
- L'équipe sans ballon doit tenter d'intercepter le ballon pour récupérer la possession
- Première équipe à 4 points
- **Evolutions :** imposer le type de passe, nombre de ballons,...

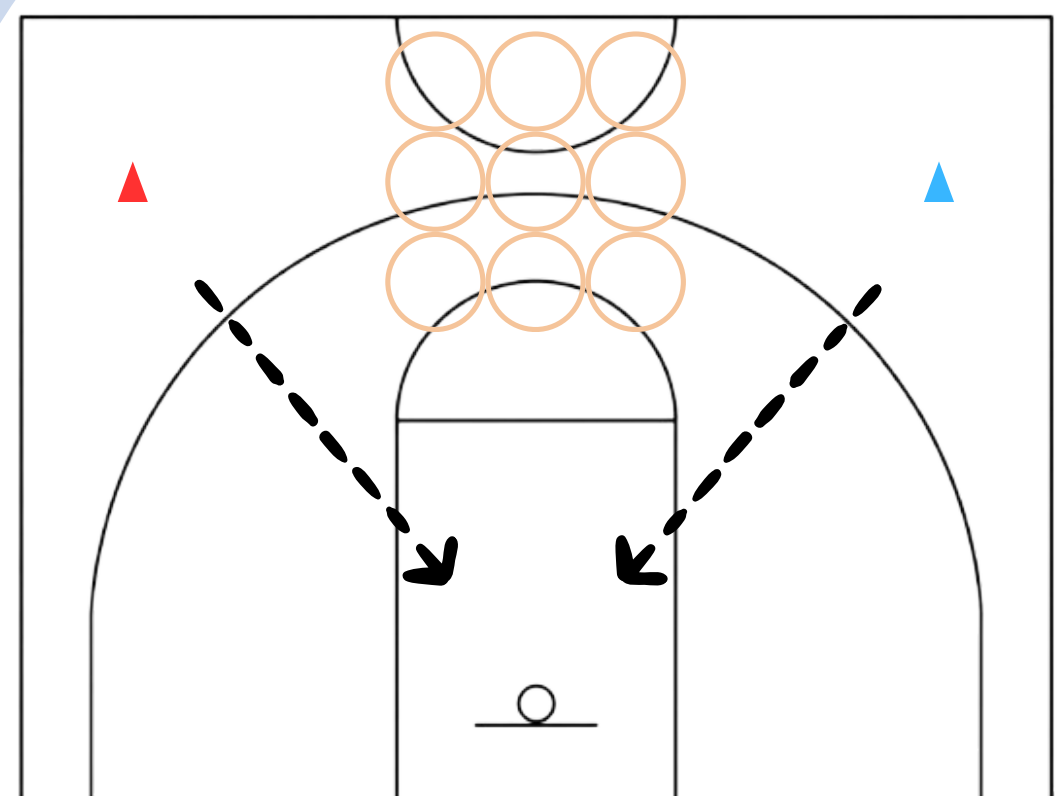
EXERCICE 2

MORPION

Consignes :

- Faire deux équipes, un ballon par équipe et des coupelles de couleurs différentes pour chaque équipe, et disposer 9 cerceaux au milieu pour proposer une grille
- Un participant par équipe doit aller tirer au panier :
 - Si le panier est manqué, il prend son rebond et tire de nouveau
 - Si le panier est marqué, il peut aller chercher une coupelle de la couleur de son équipe et aller la poser sur la grille
 - Première équipe qui aligne trois coupelles sur la grille

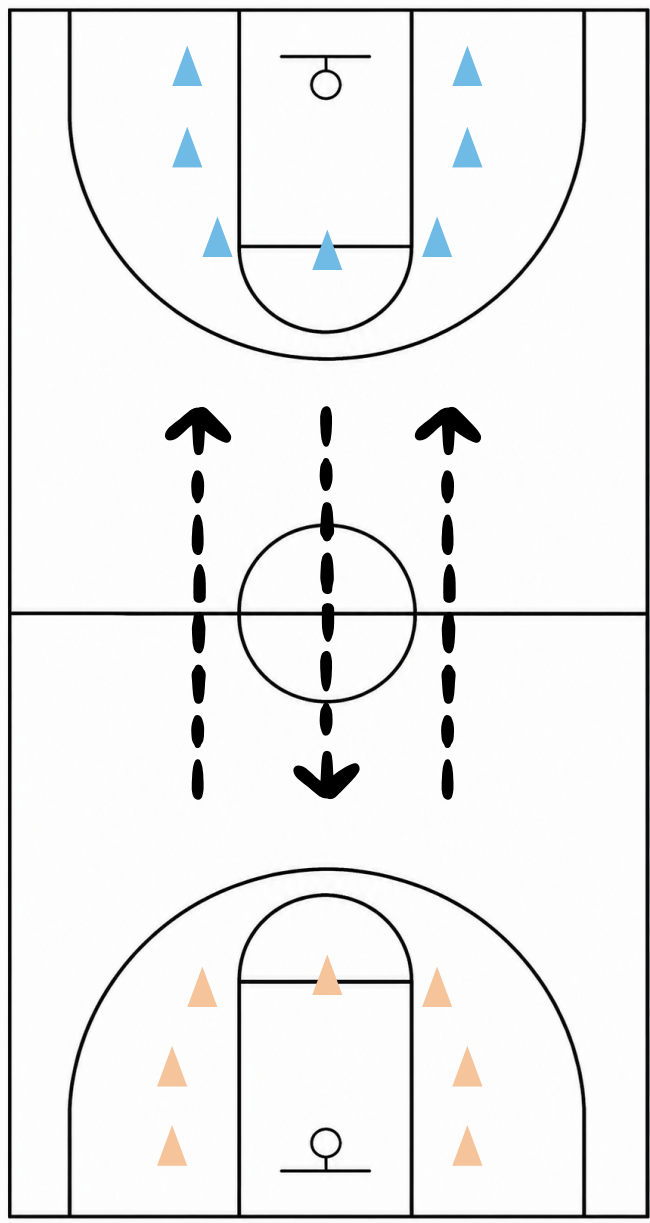
Matériel : Ballons,
cerceaux, coupelles



Durée : 12 minutes

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

CONCOURS DE TIRS



Matériel :
Plots, un
ballon par
binôme

Durée :
12 minutes

Consignes :

- 7 plots par panier, un binôme par plot
- Marquer 3 paniers sur un plot pour avoir le droit de passer au plot suivant (“valider” le plot)
- Se déplacer sur le second panier, pour essayer de valider un plot sur l’autre panier
- Faire des aller-retours pour être la première équipe à valider tous les plots
- **Evolutions :** Placements des plots, varier les contrats (paniers d’affilé,...), type de déplacement,...

EXERCICE 4

Points de vigilance :

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

JEU DES NUMÉROS

Consignes :

- Attribuer un numéro à chaque participant
- Les participants se déplacent librement sur le terrain
- L’animateur annonce une combinaison de numéros :
 - “1 et 7 contre 4” par exemple
 - Les joueurs non annoncés doivent sortir de la zone de jeu
 - Les joueurs annoncés doivent rapidement se diriger vers le ballon, gagner la possession et marquer un panier, l’équipe qui marque remporte un point
 - Premier joueur qui remporte 10 points

Matériel :

Un ballon,
chasubles numérotés

Durée :

15 minutes

Points de vigilance : **Sécurité**

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

RETOUR AU CALME

Durée : 10 minutes

BILAN