

Matériel : Un ballon par binôme

- Consignes :**
- Choisir deux volontaires qui seront sans ballon, les “souris”, et les autres seront les “chasseurs”, avec un seul ballon pour l’équipe des “chasseurs”
 - Les joueurs sans ballon peuvent se déplacer librement sur le terrain
 - Le chasseur qui est en possession du ballon ne peut pas se déplacer, il ne peut qu’utiliser un pied de pivot et faire une passe
 - L’objectif pour les “chasseurs” est de toucher les “souris” avec le ballon dans les mains
 - Pour toucher une “souris”, le “chasseur” doit avoir le ballon dans les mains
 - **Evolutions :** type de passe, dribble, second ballon,...

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

CHASSEURS DE BALLE

Consignes :

- Par binôme, évoluer sur le terrain avec des passes
- Le porteur de balle doit être immobile, le joueur sans ballon peut se déplacer
- Aller jusqu’à un panier et marquer
- Effectuer le même travail en direction du second panier
- Ajouter un binôme sans ballon dont le rôle va être d’intercepter les passes et gêner l’évolution sur le terrain
- **Evolutions :** type de déplacement, dribble, manipulation du ballon, contrats,...

Matériel :

Un ballon par binôme

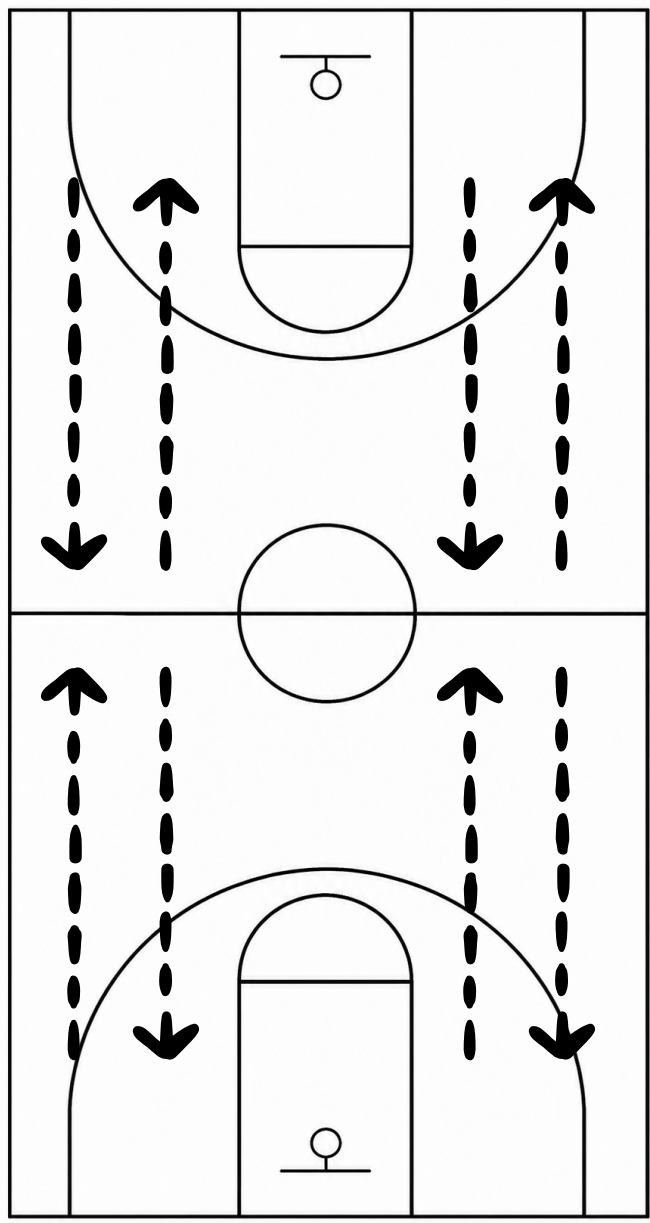
Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Equilibre (les appuis), posture, sécurité

EXERCICE 1

TIRS



Matériel :
Un ballon
par binôme

Durée :
12 minutes

Consignes :

- Par binôme, un tireur et un rebondeur
- Le tireur part du milieu de terrain, se dirige vers le spot de son choix et demande le ballon
- Il effectue un arrêt simultané à la réception du ballon et tire
- Après le tir, il repart vers le milieu de terrain et enchaîne la même situation
- Le tireur tente 20 tirs, et les rôles changent
- **Evolutions :** Placements des spots, varier les contrats (paniers d'affilé,...), type de déplacement,...

EXERCICE 2

Points de vigilance :

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

COORDINATION

Consignes :

- 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
- Par binôme, face à face, conserver son dribble main gauche et effectuer une passe directe avec la main droite
- Inverser les mains de dribble et de passe
- **Evolutions :** vitesse du dribble, varier les consignes, varier les tailles de ballon pour la passe,...

Matériel :

Un ballon par
personne, un ballon
supplémentaire par
binôme

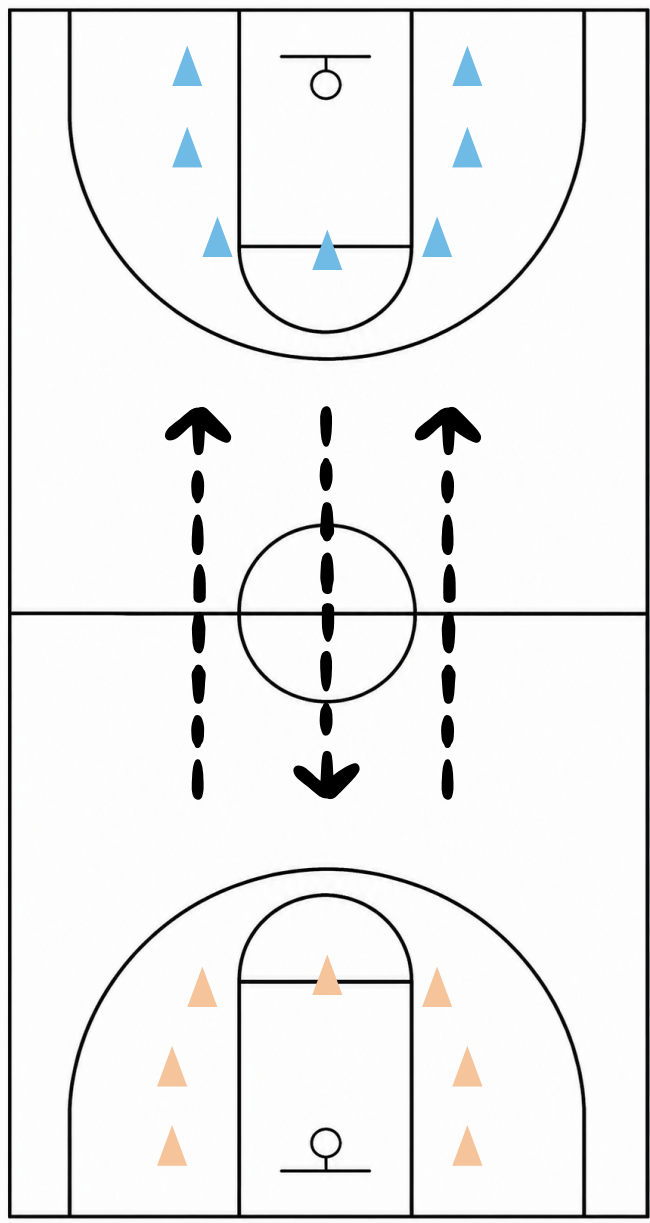
Durée :

12 minutes

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

EXERCICE 3

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

LA BALLE AUX CAPITAINES

Consignes :

- Deux équipes, et choisir un “capitaine” par équipe, cette personne ne pourra évoluer que dans la raquette sous son panier
- L’équipe qui a possession du ballon doit évoluer sur le terrain en passes pour parvenir à transmettre le ballon à son capitaine
- Le capitaine dispose d’une unique possibilité de tirer au panier, le ballon est rendu à l’équipe adverse à l’issue du tir (compter le score)
- Première équipe à 6 points et changement de capitaine à chaque point marqué

Matériel :

Un ballon,
chasubles

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

Durée : 10 minutes

RETOUR AU CALME

BILAN