

Matériel : Un ballon par personne

- Consignes :
- Au lancement de la musique, les joueurs se déplacent librement sur l'ensemble du terrain en dribblant.
 - À l'arrêt de la musique, ils doivent s'immobiliser rapidement et adopter la position indiquée par l'animateur : ballon devant soi, équilibre sur une jambe, squat, fente avant, position de gainage, etc.
 - Pour augmenter progressivement la difficulté, proposer des immobilisations à réaliser en binôme, par exemple une position de chaise dos à dos.
 - Evolutions : nombre de ballons, type de ballons, varier les dribbles,...

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

LES DUELS

Consignes :

- Deux joueurs se placent face à face en position de gainage, bras tendus. Trois coupelles de couleurs différentes sont disposées entre eux.
- Au signal de l'encadrant, qui annonce l'une des trois couleurs, les participants doivent saisir le plus rapidement possible la coupelle correspondante avec une main, tout en maintenant une position de gainage stable et correcte.
- Répéter l'opération plusieurs fois et changer les duels
- **Evolutions** : Objectifs, nombre de coupelles, varier les objets,...

Matériel :

Coupelles, ballons, chasubles

Durée :

12 minutes

EXERCICE 1

Points de vigilance : Posture (alignement pied-hanches-épaules), durée

RELAIS ET SQUAT

Consignes :

- Par binôme, chaque équipe se place sous un panier de basket
- Au signal, le premier joueur part en dribble en direction du panier opposé et tente de marquer. Qu'il réussisse ou non son tir, il récupère immédiatement le ballon, revient vers son point de départ et le transmet à son coéquipier. Pendant ce temps, le joueur en attente doit maintenir une position de squat statique jusqu'au retour de son partenaire
- Les joueurs alternent ainsi les rôles jusqu'à ce qu'une équipe atteigne un total de 10 paniers marqués
- **Evolutions :** Objectifs, type de déplacement, varier le dribble ou le tir,...

EXERCICE 2

Matériel :

Un ballon par binôme

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Posture lors du squat (genoux dans l'axe, dos droit,...)

PROPRIOCEPTION

Consignes :

- Chaque participant se place en équilibre sur un support instable (ou sans chaussures) et réalise différentes manipulations du ballon autour de son corps : au-dessus de la tête, sous les genoux, autour du bassin ou des chevilles.
- Dans un second temps, les participants se regroupent par deux ou en petits groupes afin d'effectuer des passes tout en maintenant leur équilibre sur le support, avec un ou deux appuis selon le niveau de difficulté recherché.
- **Evolutions :** Vitesse des passes, vitesse d'exécution des gestes,...

Matériel :

Ballons, plots, coupelles

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Posture, équilibre

EXERCICE 3

GAINAGE

Matériel :

Swiss ball,
ballons

Durée :

12 minutes

Consignes :

- Répartir en deux groupes, un qui réalise l'exercice de gainage, le second qui va tirer pour déterminer le temps
- Le premier groupe se place en position de gainage, les coudes en appui sur le Swiss ball, puis maintient la position, et le second groupe doit marquer 30 paniers pour terminer le passage
- Inverser les rôles et répéter plusieurs fois
- **Evolutions :** Objectifs, varier les types de tir, nombre de ballons disponibles,...

EXERCICE 4

Points de vigilance : Posture (alignement pieds-hanches-épaules), sécurité,...

LE FAR OUEST

Consignes :

- Les participants se placent en cercle, avec un ballon pour l'ensemble du groupe.
- Le ballon circule d'un participant à l'autre. À chaque passe, le joueur qui transmet le ballon annonce une position à réaliser (Équilibre sur une jambe, Squat, Fente,...)
- Le joueur qui reçoit la consigne doit adopter la position demandée et la maintenir jusqu'à ce qu'une nouvelle consigne lui soit attribuée.
- Tout participant qui ne parvient pas à maintenir correctement la position demandée est éliminé. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul joueur.
- **Evolutions :** vitesse de passe, type de passe,...

Matériel :

Ballons

Durée :

15 minutes

EXERCICE 5

Points de vigilance : Posture, sécurité

Matériel :

Consignes :

- Les participants se déplacent en marchant autour du terrain, à une allure calme et régulière.
- Pendant la marche, l'encadrant propose une série d'étirements doux sollicitant progressivement les différentes parties du corps : nuque, épaules, bras, dos, hanches et membres inférieurs.
- Travail de respiration et étirements doux pour terminer

RETOUR AU CALME

Durée : 10 minutes

BILAN