

Matériel : Un ballon par personne

- Consignes :
- **Se placer face à un mur et placer le ballon sur le mur**
 - **Poser les deux mains sur le ballon et le faire rouler sur le mur de haut en bas et de gauche à droite**
 - Être en contact avec le ballon avec le bout des doigts uniquement
 - **Evolutions** : fermer les yeux, deux ballons,...
 - **Assis sur une chaise, un ballon posé au sol, guider avec ses pieds le ballon autour d'une coupelle**
 - **Evolutions** : un seul pied sur le ballon, plusieurs coupelles,...
 - L'intention est de chercher de l'**amplitude** au fur et à mesure

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

ATELIERS MOBILITÉ

Consignes :

- **Plusieurs stations, les participants changent de station toutes les minutes :**
 - Squat
 - Fente (avec rotation du buste)
 - Gainage
 - Position Crunch et passe avec un ballon
 - Open Book (*Allongé sur le côté, bras tendus devant soi. Ouvrir le bras du dessus jusqu'à toucher le sol derrière*)
 - Wall Slides (*Dos contre un mur, bras en position "cactus". Faire glisser les bras vers le haut puis vers le bas*)

Matériel :

Ballons

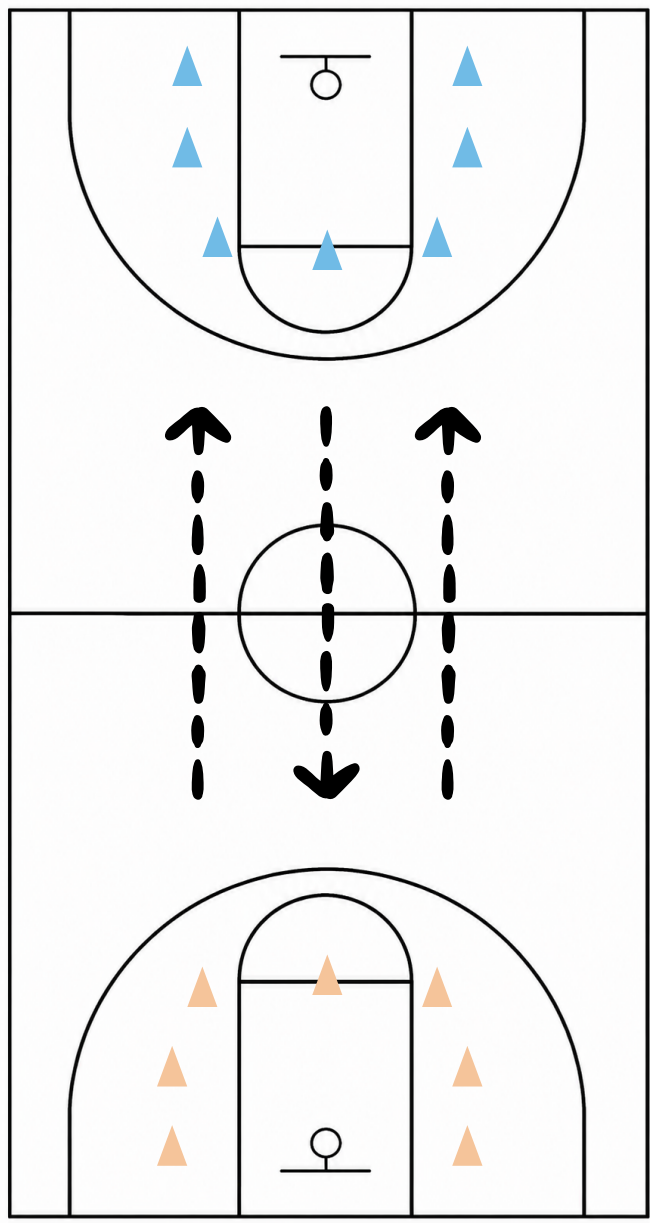
Durée :

12 minutes

Points de vigilance :

Posture, gestuelle, respiration

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 2

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 3

ROIS ET REINES

Matériel :

Un ballon par
personne, jeu de
cartes

Durée :

12 minutes

Consignes :

- Associer chaque famille à une consigne :
 - Coeur = jump squat, pique = burpees,...
- Faire deux équipes et se placer au milieu du terrain
- Retourner la première carte du paquet et la première équipe qui réalise la consigne associée à la famille de la carte remporte la carte
- Marquer un panier par personne entre chaque carte
- L'équipe qui termine avec le plus de cartes à gagner
- **Evolutions :** réaliser le nombre inscrit sur la carte, les consignes,...

EXERCICE 4

Points de vigilance :

Posture, respiration, gestuelle

TRAVAIL DU DRIBBLE

Consignes :

- Maintenir son dribble et se déplacer dans l'espace défini
- Réduire l'espace au fur et à mesure
- Ajouter des "chasseurs", sans ballon, qui ont pour rôle de chasser le dribble des participants
- Aller marquer 5 paniers avant de pouvoir revenir en jeu si le ballon est intercepté par les chasseurs
- **Evolutions :** principe d'élimination, "chasseurs" avec ballon, consigne sur le dribble,...

Matériel :

Un ballon par
personne, chasubles

Durée :

12 minutes

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