

Matériel : Un ballon

- 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

TIRS SOUS PRESSION

Consignes :

- Par binôme, un tireur et un “défenseur”
- Le défenseur se place à proximité du panier et fais la passe au tireur
- Suite à la passe, il se dirige vers le tireur pour contester légèrement le tir (mains en l’air, attitude de défense,...)
- Le tireur doit essayer de ne pas être perturbé par la défense
- Le tireur va chercher son rebond et les rôles sont inversés
- Premier joueur qui marque 10 paniers
- **Evolutions** : intensité de la défense, zones de tir,...

Matériel :

Un ballon par binôme

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Posture, équilibre

EXERCICE 1

BIATHLON BASKET

Consignes :

- Les participants se répartissent sur les deux paniers
- Chaque participant doit effectuer un tour de terrain en trotinant avant de pouvoir tirer ses 3 lancer-francs
 - Chaque lancer-franc manqué ajoute 5 secondes de pénalité
- Chaque participant effectue la même séquence 4 fois pour avoir un total de 12 lancer-francs tirés
- Garder son temps de passage en tête et effectuer un deuxième passage sur les mêmes séquences, avec comme objectif d'améliorer son score

Matériel :

Un ballon par équipe

Durée :

12 minutes

Points de vigilance :

Sécurité

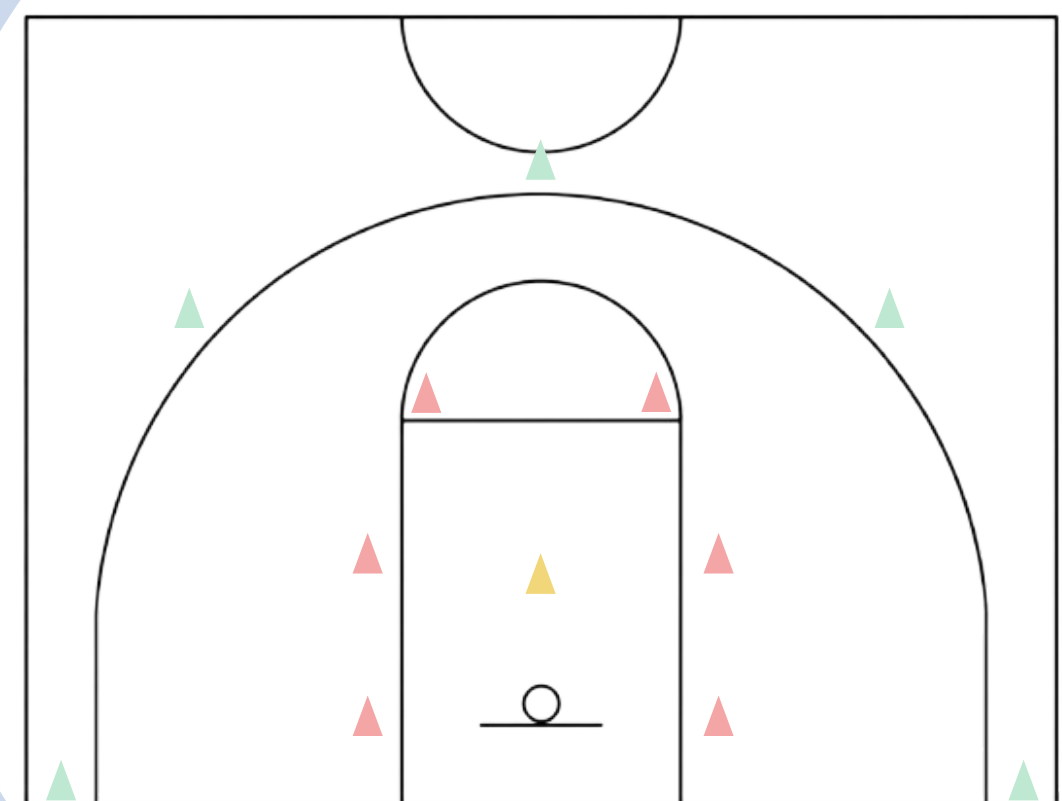
EXERCICE 2

LE DÉCOMPTE

Consignes :

- Par équipe, un ballon par équipe
 - Jaune = 1 point
 - Rouge = 2 points
 - Vert = 4 points
- Les participants tirent chacun leur tour
- Première équipe à atteindre l'objectif défini par l'animateur
- Evolutions : déplacement, zones de tir,...

Matériel : Un ballon par équipe, coupelles



Durée : 12 minutes

Points de vigilance :

Equilibre (les appuis), posture

EXERCICE 3

CHASSEUR DE BALLONS

Matériel :

Un ballon par
équipe

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,...

EXERCICE 4

Durée :

12 minutes

Points de vigilance :

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

LES CIBLES

Consignes :

- L'animateur réparti 20 plots "cibles" sur le terrain
- Chaque cible vaut 1 point et pour conquérir une cible, il faut :
 - Réaliser la contrainte annoncée
 - Réussir le tir demandé
 - Aller placer un chasuble de son équipe sur une cible libre
- L'équipe qui a le contrôle sur le plus de cible à la fin du temps imparti remporte la partie
- **Evolutions :** possibilité de "voter" le contrôle d'une cible à l'équipe adverse, les contraintes, type de tirs,...

Matériel :

Ballons,
coupelles, plots,
chasubles,
haies,...

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