

Matériel : Un ballon par binôme

Consignes :

- **Se mettre face à face avec son binôme**
- **Mettre tous les deux la main droite uniquement sur le ballon**
 - Tenir le ballon avec le bout des doigts seulement
 - Interdiction de mettre une main sous le ballon pour le supporter
- **Se déplacer dans l'espace défini** (marche avant, arrière, pas chassé,...)
- **Ajouter la possibilité de chasser le ballon des autres binômes avec la main libre**
- **Evolutions :** changer de main pour tenir le ballon, un binôme de "chasseurs de ballon" (pas de ballon) et leur objectif est de faire tomber le ballon des autres binômes ("chasser"), deux ballons par binôme (un ballon dans chaque main),...

ECHAUFFEMENT

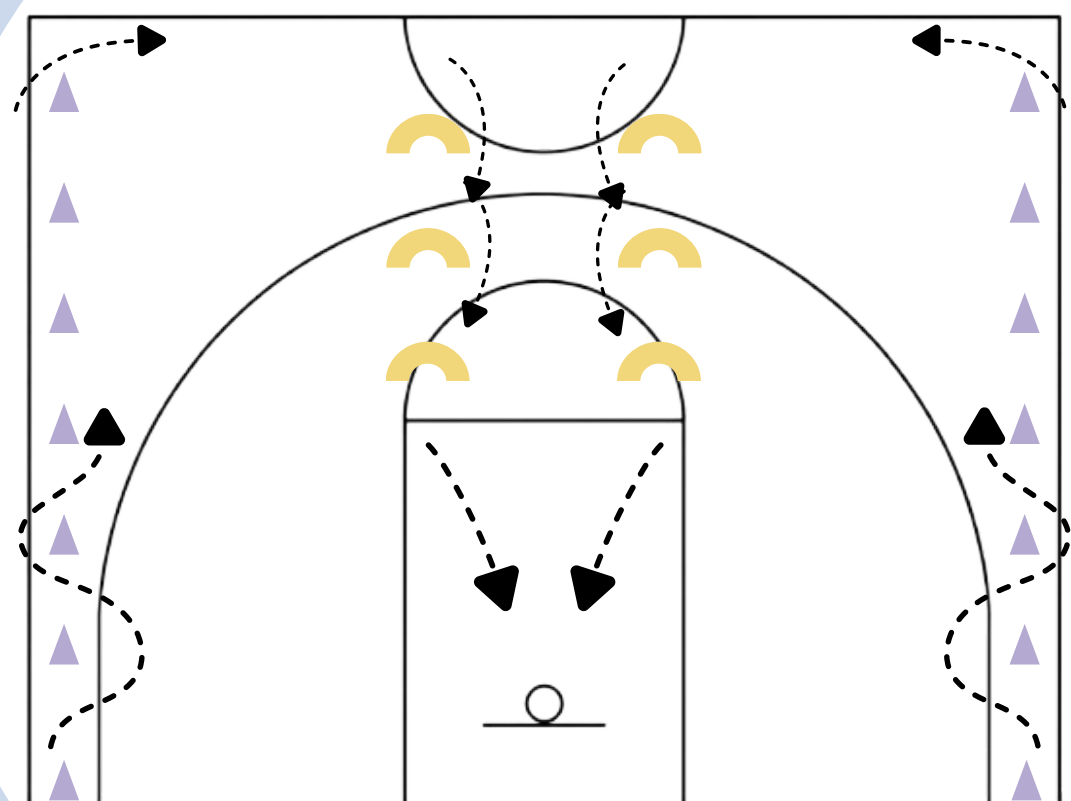
Durée : 10 minutes

CECI-BASKET

Consignes :

- **Par binôme** (un "guide" et une personne guidée)
- **La personne guidée doit fermer les yeux et réaliser le parcours, et le guide doit guider avec la voix uniquement**
- **Avec le ballon dans les mains, réaliser le parcours suivant :**
 - Slalomer entre les plots violets
 - Enjamber les haies et aller marquer un panier avant de transmettre le ballon au binôme

Matériel : Plots, haies, ballons, coupelles



Durée : 12 minutes

Points de vigilance : Equilibre (les appuis), posture

RELAIS

Consignes :

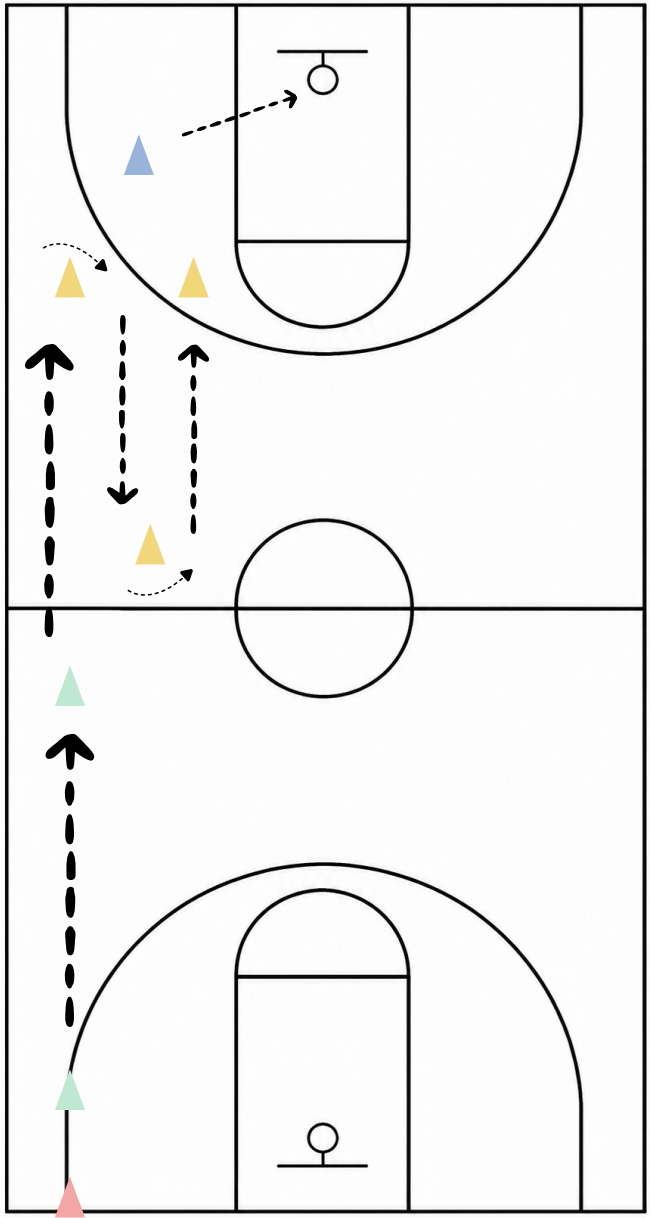
- Les coéquipiers vont se relayer sur 4 étapes du relais, chacun participe à une étape et transmet le relais au suivant :
 - 1 : réaliser 20 dribbles
 - 2 : réaliser une course arrière jusqu'au milieu de terrain
 - 3 : réaliser un parcours en dribble
 - 4 : réaliser 10 assis-debout sur une chaise avant d'aller marquer un panier
- Les coéquipiers se décalent d'une étape à chaque manche
- **Evolutions** : Ateliers, varier les contrats (paniers d'affilé,...), type de déplacement,...

EXERCICE 2

Matériel :

Plots, un ballon par quatuor, chaises

Durée :
12 minutes



Points de vigilance :

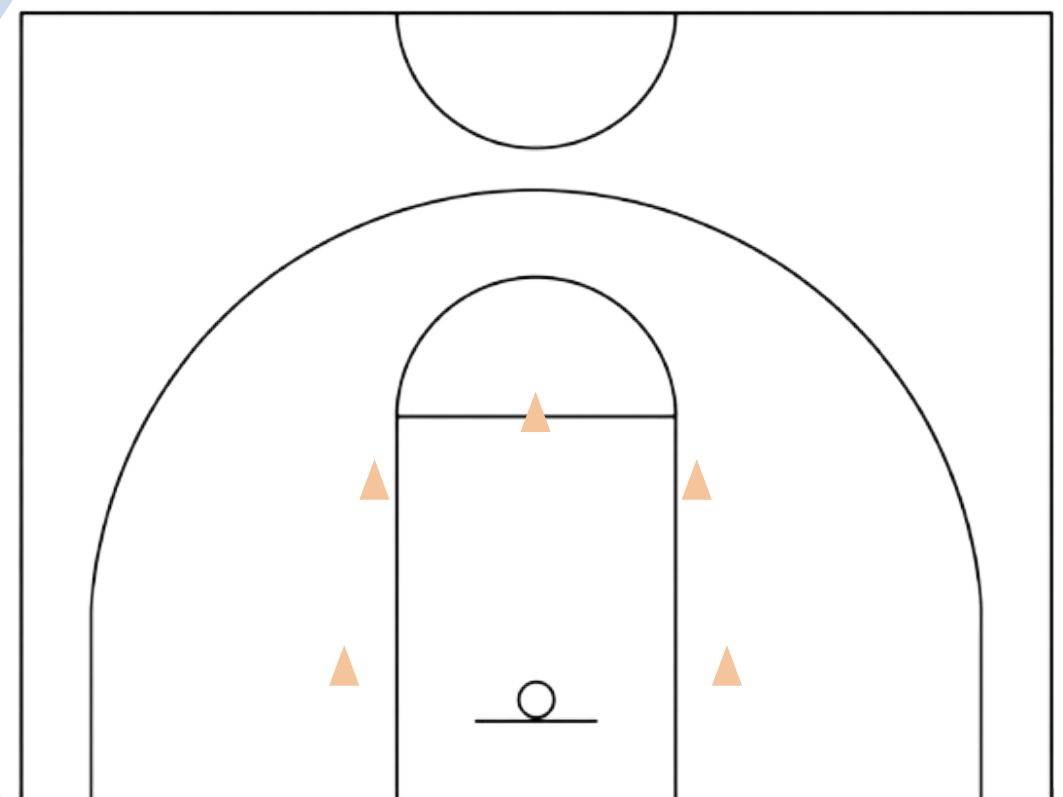
Equilibre (surveiller les appuis), **sécurité**

TRAVAIL DU TIR

Consignes :

- 5 plots par panier et un panier par équipe
- Marquer 10 paniers sur un plot pour avoir le droit de passer au plot suivant
- Première équipe à avoir réalisé l'ensemble des plots
- **Evolutions** : Placements des plots, varier les contrats (paniers d'affilé,...),...

Matériel : Plots, un ballon par équipe



Durée : 12 minutes

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

MISSION SAUVETAGE

Matériel :

Tout le matériel possible

Consignes :

- Définir une zone qui sera la “zone interdite”
- Placer du matériel dedans (ballons, coupelles, chasubles,...)
- Les participants doivent récupérer les objets dans la zone interdite sans rentrer dans cette zone
- Les participants peuvent utiliser tout le matériel à disposition
- **Evolutions** : Limiter le matériel disponible, faire des équipes,...

EXERCICE 4

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Sécurité

DÉMÉNAGEUR COLLECTIF

Consignes :

- Faire deux équipes et définir des zones pour chaque équipe
- Disposer du matériel dans un zone centrale, que les participants vont devoir ramener dans la zone de leur équipe
- Chaque participant doit marquer un panier pour voir le droit de ramener un objet :
 - Ballons : transport par trois participants
 - Coupelles : transport par deux participants
 - ...
- L'équipe qui possède le plus de matériel remporte la partie

Matériel :

Un ballon par personne, coupelles, cerceaux, chasubles, haies,...

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