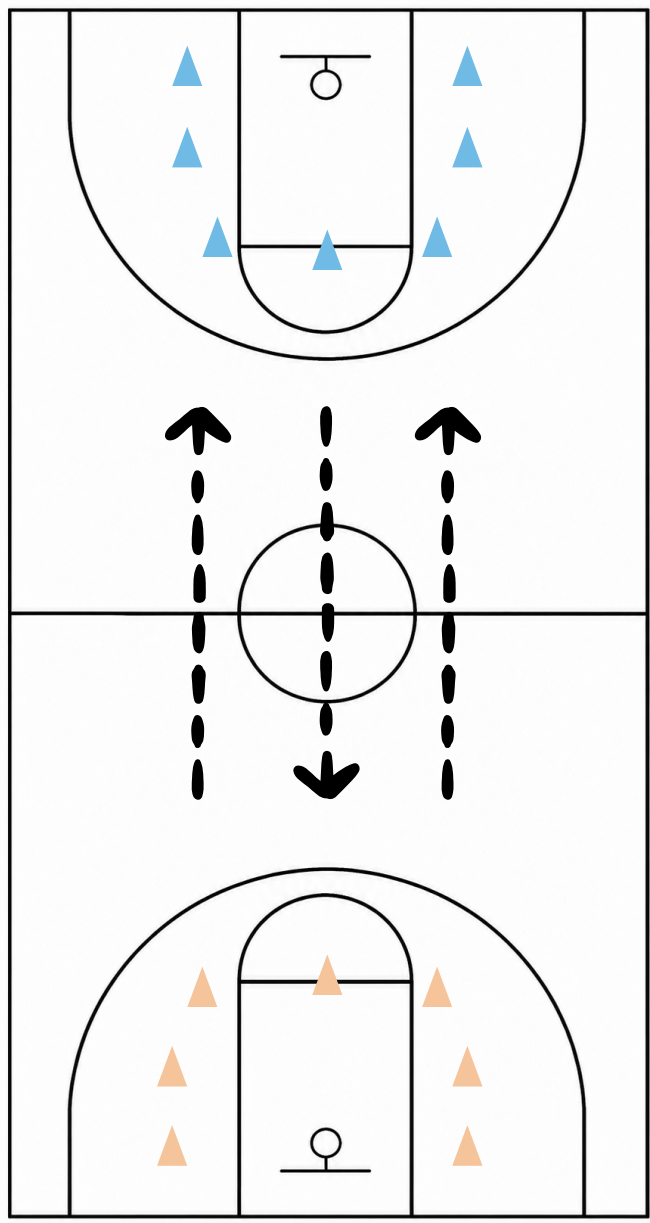


CONCOURS DE TIRS



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**

TRAVAIL DU DRIBBLE

Consignes :

- Travail statique dans un premier temps, 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
- Travail dynamique dans un second temps, maintenir son dribble et se déplacer dans l’espace défini
- Réduire l’espace au fur et à mesure
- **Evolutions :** vitesse du dribble, les yeux fermés, deux ballons simultanément, “chasser” le ballon des autres

Matériel :

Un ballon par
personne

Durée :

12 minutes

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

EXERCICE 3

RELAIS

Consignes :

- Positionner les chaises en une rangée, les unes derrières les autres
- Les équipes doivent faire passer le ballon jusqu'à la fin de la rangée de la façon annoncée par l'entraîneur (par la droite, par la gauche, au-dessus, en-dessous,...) tout en gardant la position assise
- La dernière personne de la rangée peut se lever à la réception du ballon et aller marquer un panier le plus rapidement possible
- Toutes les personnes doivent se lever et reculer d'une chaise, la personne qui a tiré revient sur la première chaise

Matériel :

Un ballon par équipe, une chaise par personne

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Sécurité

EXERCICE 4

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

**BOUGER DANS TOUTES LES
DIRECTIONS**

**LCS
- 2.4**

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