

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
 - Enchaîner avec une seule main sur le ballon, puis l'autre main
 - Evolutions : fermer les yeux, deux ballons,...
 - Se déplacer dans l'espace défini en dribblant et en réalisant la consigne donnée (montée de genoux, talons-fesses, pas chassés,...)
 - L'intention est de chercher de l'**amplitude** au fur et à mesure

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

TRAVAIL DE LA PASSE

EXERCICE 3

Consignes :

- Faire des trinômes pour cet exercice
- Effectuer des séquences de 30 passes (passe avec rebond, passe directe, passe au dessus de la tête, passe à deux mains, passe main droite, passe main gauche)
- Marquer un panier par personne entre chaque séquence
- Evolutions : distance de passe, vitesse de passe, déplacements,...

Matériel :

Un ballon par trinôme

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Posture, équilibre

CHASSEURS DE BALLE

Matériel :

un ballon par
binôme,
chasubles

Durée :

12 minutes

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 2

Points de vigilance : Posture (dos droit), équilibre (surveiller les appuis)

LA CHENILLE

Consignes :

- Faire deux équipes, et par équipe, en colonne les uns derrières les autres sur une ligne de touche
- Le ballon va circuler jusqu'au dernier joueur de la colonne de la façon annoncée (par la droite, par la gauche, par le dessus, par le dessous, un rebond, sans rebond,...)
- Dès qu'un joueur a donné le ballon, il va se positionner à la fin de la colonne pour continuer la "chenille" et ceci jusqu'à ce que l'équipe atteigne la ligne de touche en face
- Effectuer la même consigne sur le retour, première équipe à faire l'aller-retour
- **Evolutions :** plusieurs ballons,...

Matériel :

Un ballon par
équipe

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Sécurité

EXERCICE 3

TRAVAIL DU DRIBBLE

Matériel :

un ballon par
personne

Durée :

12 minutes

Consignes :

- Maintenir son dribble et se déplacer dans l'espace défini
- Appliquer la consigne donnée (dribble main droite, main gauche, alternance main droite main gauche,...)
- Réduire l'espace au fur et à mesure
- Obligation de marquer trois paniers pour revenir en jeu si le ballon sort de l'espace défini
- **Evolutions :** "chasseurs" de ballon, varier la taille de l'espace défini,...

EXERCICE 4

Points de vigilance :

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

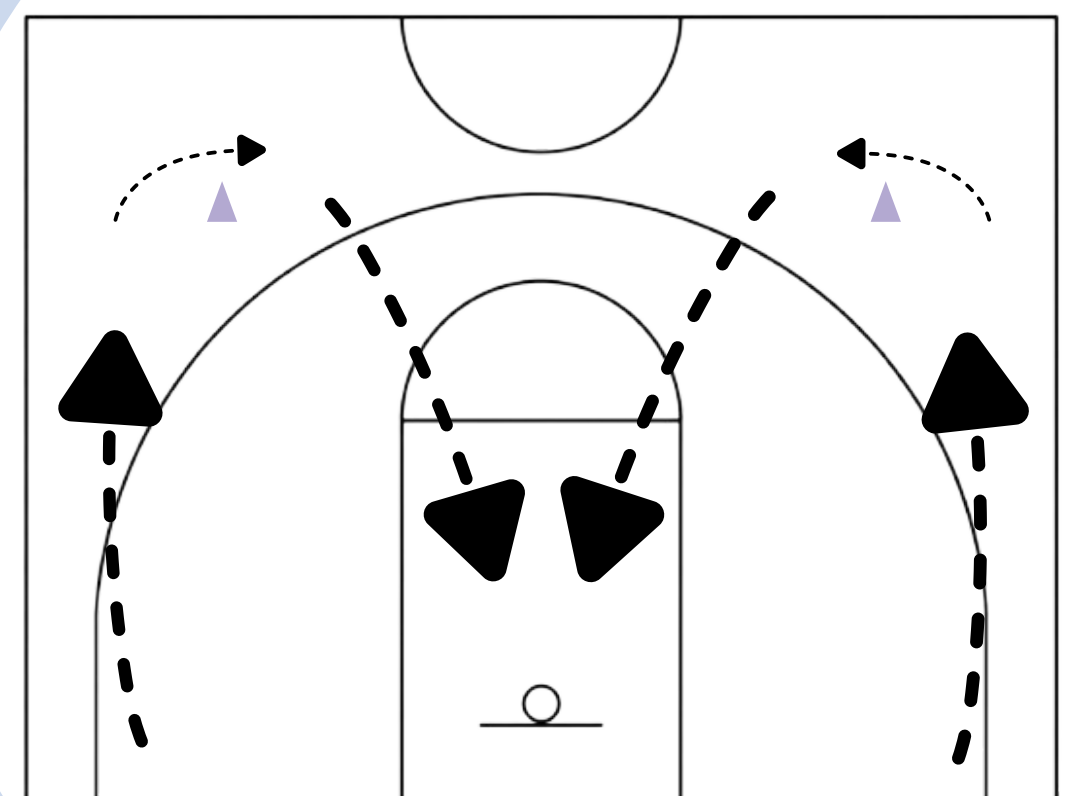
BÉRÊT

Consignes :

- Par équipe, attribuer un numéro à chaque participant
- Lorsque l'animateur annonce un numéro, les joueurs concernés se déplacent en dribble pour faire le tour du plot, puis se dirigent vers le panier pour marquer avant les autres
 - Les déplacements se font sans contact, chaque équipe dispose d'un espace défini
- Le joueur qui marque en premier remporte un point à son équipe

Matériel :

Plots, ballons, coupelles



Durée : 15 minutes

Points de vigilance :

Sécurité

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