

Matériel : Un ballon par personne

- Consignes :
- Par binôme : un “leader” et un “suiveur”
  - Le leader réalise un déplacement ou un mouvement :
    - Course avant, arrière, pas chassé,...
    - Montée de genou, talons-fesses,...
    - Dribble main gauche, main droite,...
    - Manipulation du ballon,...
  - Le “suiveur” doit reproduire immédiatement le déplacement ou le mouvement
  - Changement de rôle toutes les minutes
  - Changement de binôme toutes les deux minutes

**ECHAUFFEMENT**

Durée : 10 minutes

## 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

## TRAVAIL DES RÉFLEXES

### Matériel :

Coupelles,  
ballons,  
chasubles

### Durée :

12 minutes

### Consignes :

- Par binôme, se positionner face à face, deux ballons posés au sol entre les joueurs
- Ecouter la consigne et poser ses mains sur :
  - Les genoux, les hanches, la tête,...
  - Lorsque la consigne "ballon" est annoncée, le premier joueur qui s'empare d'un des deux ballons marque un point
- Changer de binôme entre chaque point et premier joueur à 10 points
- **Evolutions :** ajouter des coupelles de couleur, varier la vitesse des consignes, contrat,...

EXERCICE 2

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

## TRAVAIL DE LA PASSE

### Matériel :

Un ballon par  
équipe,  
chasubles

### Durée :

12 minutes

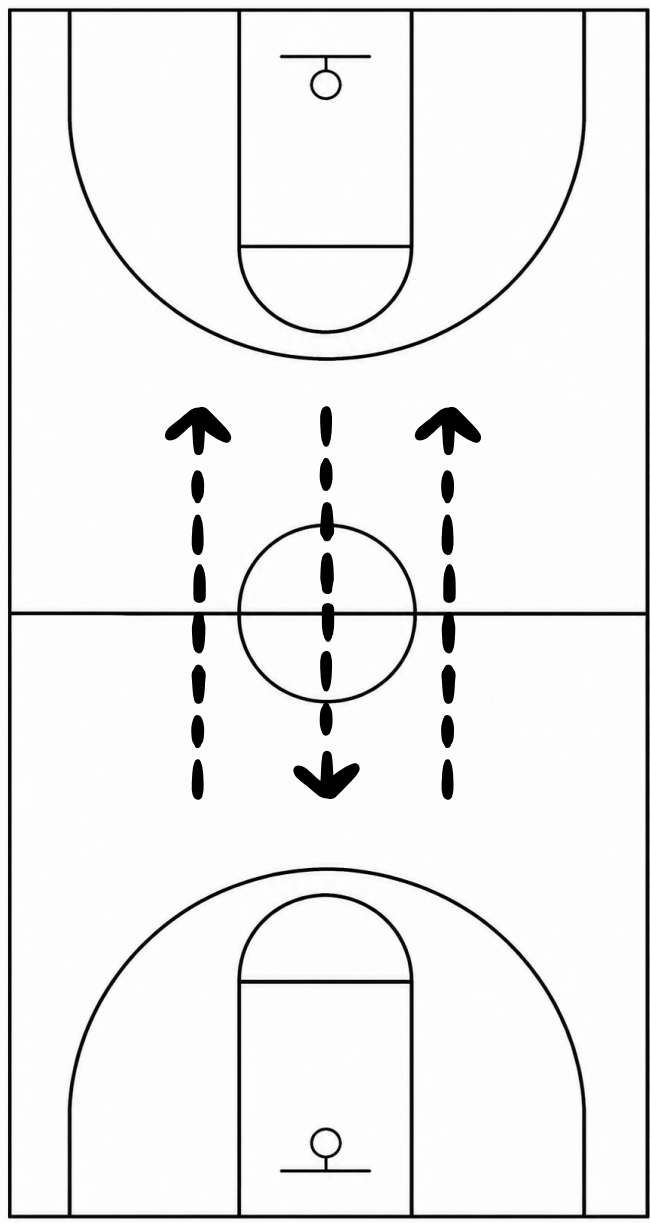
### Consignes :

- Faire des équipes pour cet exercice
- Attribuer une couleur par personne de l'équipe et donner le ballon à un des joueurs
- L'animateur annonce une couleur, la personne avec le ballon va faire la passe à la personne associée à la couleur
  - A chaque erreur, la personne doit aller marquer 5 paniers avant de revenir en jeu
- **Evolutions :** distance de passe, vitesse de passe, déplacements, type de passe (rebond, direct,...)

EXERCICE 3

Points de vigilance : **Posture, équilibre**

## CONCOURS DE TIRS



**Matériel :**  
Plots, un  
ballon par  
trinôme

**Durée :**  
12 minutes

### Consignes :

- Tirer sur un panier
- Si le panier est marqué, le trinôme reste sur le même panier et un autre membre du trinôme prend un tir
- Si le panier est manqué, le trinôme doit traverser le terrain et un autre membre du trinôme prend un tir sur le second panier
- Premier trinôme à 20 paniers marqués
- **Evolutions :** Zones de tirs, varier les contrats (paniers d'affilé,...), type de déplacement,...

EXERCICE 4

**Points de vigilance :**

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

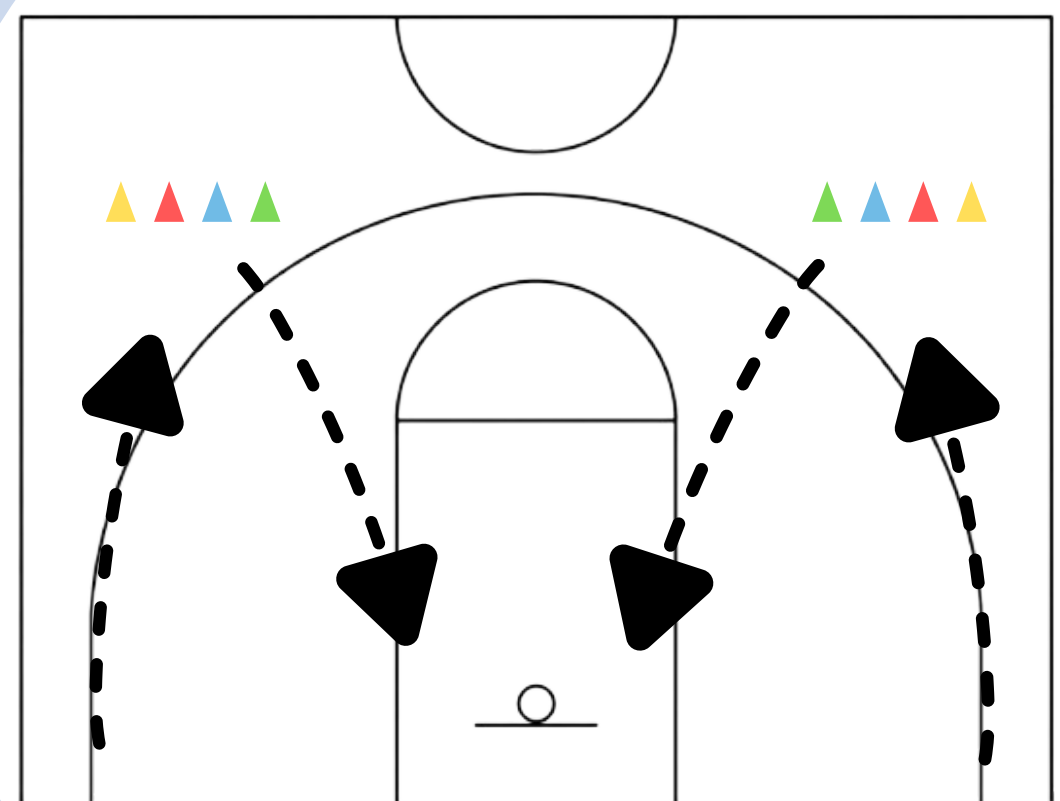
## BÉRÊT

### Consignes :

- Par équipe, attribuer un numéro à chaque participant
- Lorsque l'animateur annonce un numéro et une couleur, les joueurs concernés se déplacent en dribble pour toucher le plot de la couleur correspondante, 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

RETOUR AU CALME

**Durée :** 10 minutes

BILAN