

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,
 - ...

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

CIRCUIT

Consignes :

- Organisation en ateliers (45 secondes d'effort / 15 secondes de récupération) :
 - Squats avec ballon
 - Fentes avant avec passe à un partenaire
 - Gainage ventral avec toucher du ballon
 - Dribble sur place en demi-flexion
- Rotation jusqu'à compléter les 12 minutes
- Evolutions : les exercices, les objectifs, le temps de passage,...

Matériel :

Un ballon par personne

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : Posture, sécurité

EXERCICE 1

RELAIS

EXERCICE 2

Matériel :

Ballons, plots

Durée :

12 minutes

Consignes :

- **Par trinôme, chaque joueur réalise :**
 - Slalom en dribble ;
 - Passe à un partenaire ;
 - Aller-retour de ligne de fond à ligne de fond ;
 - Réception de passe d'un partenaire ;
 - Tir sur le panier opposé ;
 - Retour en dribble pour transmettre à un coéquipier
- **Le relais est donné au joueur suivant, jusqu'à ce qu'une équipe atteigne 10 points (1 panier = 1 point)**
- **Evolutions :** type de déplacement, varier les tirs, dribble, contrats,...

Points de vigilance : **Posture (dos droit), sécurité**

PASSE ET RENFO

EXERCICE 3

Consignes :

- **Par binômes, effectuer le cycle suivant :**
 - 20 passes
 - 5 squats
 - 5 montées de genoux
 - 5 talons-fesses
 - 5 fentes
 - Marquer un panier par panier
- **Puis répéter le cycle, jusqu'à ce qu'une équipe arrive à 8 points (1 cycle = 1 point)**
- **Evolutions :** Type de passe, type déplacement, ateliers, objectifs,...

Matériel :

Un ballon par binôme

Durée :

12 minutes

Points de vigilance : **Posture, équilibre**

CONCOURS DE TIRS

EXERCICE 4

Matériel :

Ballons, plots

Durée :

12 minutes

Consignes :

Par binôme, sur la ligne médiane :

- Le premier joueur avance en dribble jusqu'à un panier,
- Prend un tir (une seule tentative),
- Prend son rebond
- Transmet au suivant, qui doit aller marquer sur l'autre panier
- La première équipe qui marque 15 paniers remporte le défi.
- **Evolutions :** Zones de tirs, varier les contrats (paniers d'affilé,...), types de déplacements,...

Points de vigilance :

Sécurité

MÉMOIRY

EXERCICE 5

Consignes :

- Deux équipes, au signal, les équipes doivent aller marquer 6 paniers avant de se déplacer jusqu'aux cartes (en dribble ou en marche rapide), retourne 2 cartes
 - Si les deux cartes sont identiques, l'équipe les conserve, et retourne marquer 6 paniers
 - Si elles sont différentes, l'équipe les remet face cachée et retourne marqué 6 paniers
- Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les paires aient été retrouvées.
- **Evolutions :** type de déplacement, nombre de tirs, ajouter des passes,...

Matériel :

Ballons, cartes

Durée :

15 minutes

Points de vigilance : Posture, équilibre

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