

Matériel : Un ballon par personne, un plot par personne

- Consignes :
- **Rentrer en contact avec un maximum de partenaires (1 à la fois) pour saluer physiquement et se présenter verbalement (« bonjour, je m'appelle ... »)**
 - **Déplacements libres puis contraints** : appuis dans 2 dimensions (avant-arrière, latéralement) ; dissocier haut-bas du corps (ie. lever bras droit et jambe gauche simultanément) ; variations d'allure
 - **A l'arrêt, varier les façons de se saluer** : mobiliser les différentes articulations (haut et bas du corps ; sans puis avec contact physique, en variant les zones de contact) ; se mettre en équilibre unipodal ; réaliser des mouvements de force membres inférieurs (ie. squats, pointes de pied)
 - **Evolutions** :
 - Imposer l'espace de rencontre : 2 joueurs maxi par plot.
 - Sans puis avec ballon : ballon manipulé puis dribblé ; dribble maintenu à l'arrêt au choix du pratiquant.

ECHAUFFEMENT

Durée : 10 minutes

LE 21

Consignes :

- **Marquer, en équipe, 21 points « pile »**
 - En relais, chaque joueur va tirer à son tour puis récupère le ballon (3 rebonds au sol maximum sinon pénalité)
 - 1 tir marqué du ½ cercle des lancer-francs (LF) vaut 3 pts, 1 tir marqué dans la zone restrictive (ZR) vaut 2 pts
- **Evolutions** : seconde chance au tir mais il ne peut valoir 1 point maximum, limiter le nombre de rebond au sol possible, concours de rapidité entre équipes,...

Matériel :

Un ballon par équipe, pastilles, coupelles

Durée :

15 minutes

Points de vigilance :

Sécurité

L'ÉCHELLE

Matériel :

2 ballons pas
équipe, plot,
échelle de rythme,
pastilles

Durée :

15 minutes

Consignes :

- **Faire sortir son plot de l'échelle avant l'adversaire :**
 - En relais, chaque joueur va tirer à son tour puis récupère le ballon.
 - Si tir marqué : faire avancer son plot dans l'échelle (1 case)
- **Evolutions :** Limiter les zones de tir, sans valorisation particulière (ie. plus aucun tir dans la ZR), Définir des zones de tir avec des valeurs différentes (de la plus proche à la plus éloignée : de 1 à 3 points), Si tir marqué : faire avancer son plot dans l'échelle (1, 2 ou 3 cases).

EXERCICE 2

Points de vigilance :

Sécurité

DÉFENDS LA PLACE

Consignes :

- Pour l'équipe de « gardiens », empêcher le « squatter » d'accéder à une pastille libre, en coordonnant leurs déplacements. Pour le « squatter », atteindre un maximum de pastilles libres pendant le temps imparti.
 - Les contacts sont interdits.
 - Changement des rôles à la fin du temps imparti (1' à 2'). Chaque pastille libre atteinte par le squatter lui rapporte 1 point.
- **Evolutions :** Un gardien ne peut pas retourner sur sa pastille, une fois le déplacement engagé, Augmenter le nombre de pastilles libres, Augmenter l'aire de jeu, Ajouter 1 ou plusieurs squatters, Ajouter un ballon par joueur (déplacements en dribbles réguliers selon pratiquants).

Matériel :

Pastilles, ballons

Durée :

15 minutes

Points de vigilance :

Posture, équilibre

EXERCICE 3

CYBER BASKET

Consignes :

- Faire entrer le porteur de la balle virtuelle dans la zone d'embut
- La balle virtuelle est attribuée à un joueur (chifoumi), qui engage depuis le rond central.
- Le porteur est identifié par une main levée, poing fermé. La transmission se fait en appelant le prénom d'un partenaire.
- Les défenseurs récupèrent la balle en touchant le buste du porteur avec une main.
- Aucun joueur ne peut stationner près de la zone d'embut.
- 1 point est marqué lorsque le porteur entre ou reçoit la balle dans la zone d'embut derrière la ligne de fond.
- Après chaque point : changement de possession et remise en jeu derrière la ligne de fond.
- **Évolutions :** Attribuer des valeurs différentes selon la zone d'embut (1 ou 2 points), Imposer une défense individuelle, En défense, toucher le buste du porteur avec les deux mains

Matériel :

Chasubles, plots

Durée :

15 minutes

Points de vigilance : **Sécurité**

EXERCICE 4

EN ORDRE

Matériel :

Cerceaux

Consignes :

- Se classer, selon la demande, uniquement dans les espaces définis.
- Les pratiquants sont répartis aléatoirement, chacun dans un espace « réduit » (cerceau), sur 2 colonnes parallèles (ou plus selon le nb), assez proches l'une de l'autre.
- Sans jamais poser 1 appui à l'extérieur des cerceaux, ils doivent se classer selon la demande de l'animateur (ie. par ordre croissant ou décroissant de nombre de lettres composant leur prénom, de taille, d'âge, ...).
- **Evolutions :** Agrandir les espaces individuels (selon pratiquants / proximité), Modifier la disposition (ie. en cercle, ...), 3 appuis/pieds maxi dans un cerceau, Proposer aux pratiquants d'évaluer et de définir ensemble un temps limite pour le classement (format défi).

Durée : 15 minutes

RETOUR AU CALME