

PRATIQUE

1) **Accueil** **1 min.**

2) **Réchauffement et Révision** **10 min.**

Étirements

Exercice 3-1: Course Rapide-Passes

Exercice 3-2: Passes

3) **Pivots** **12 min.**

Explication et Démo:

- Lorsque on à la balle - on ne peut pas marcher mais on peut faire pivot
- Pivot: peut faire un pas dans n'importe quelle direction avec un pied tandis que l'autre pied reste au même endroit. Le pied pivot ne peut pas bouger.

Exercice 3.3 - Pivot Simple

Exercice 3.4 - Course à obstacles

4) **Passes avec Pivots** **10 min.**

Exercice 3.5: Passes au mur + pivot

Exercice 3.6: À l'attaque!

5) **Formation des équipes** **2 min.**

4 équipes de 3

6) **Révision des règlements** **3 min.**

Ne pas marcher avec le ballon (avant le match) - **Utiliser le Pivot**

Ne pas toucher au joueur qui a le ballon (faute – avant le match)

Système de pointage (avant le match)

- **1 point pour un bon pivot**
- **2 point pour trois passes consécutives**
- **3 points pour six passes consécutives**
- **2 point lorsque touche panier, filet ou panneau**
- **3 points lorsque ballon tombe dans le filet**

7) **Match** **20 min.**

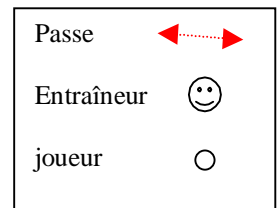
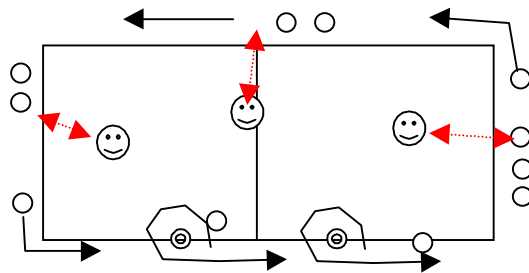
Exercice 3-1: Course Rapide-Passes

Matériel : 3 ballons, deux cônes

Équipe : Aucune

Explication :

Placer les cônes sur une des lignes de côté au 1/3 et 2/3 du terrain. Les entraîneurs ont chacun un ballon et se placent au centre de l'autre ligne de côté et des lignes de fond, 6-7 pieds à l'intérieur du terrain (un entraîneur par ligne). Les joueurs courent sur le périmètre du terrain. Lorsque sur la ligne de côté avec les cônes, ils doivent "sprinter" tout le long mais faire le tour de chaque cône. Lorsque sur les autres lignes, ils doivent s'arrêter au milieu pour recevoir et faire un passe à l'entraîneur.

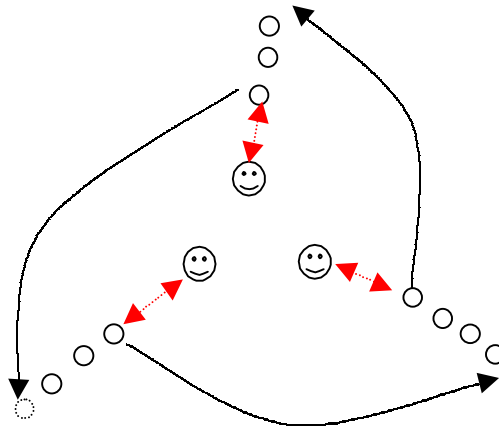


Exercice 3-2: Passes

Matériel : 3 ballons

Explication :

Les entraîneurs forment un triangle, face à extérieure, ballon en main. Les joueurs sont divisés en trois groupes; chaque groupe est en file indienne, face à un des entraîneurs. Au signal, le premier de fil se place en position de réception et crie pour avoir une passe. L'entraîneur fait la passe et le joueur la lui retourne aussitôt. Une fois la passe complétée, le joueur va se placer derrière la file de droite. Utiliser un type de passe différent avec chaque entraîneur.

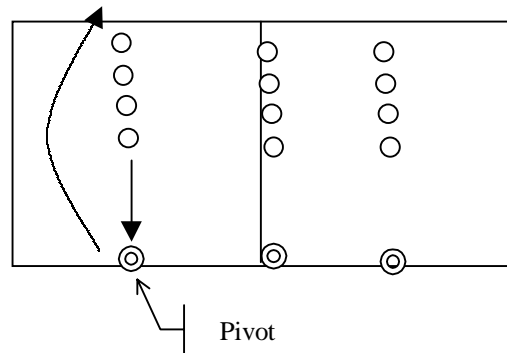


Exercice 3-3: Pivot Simple

Matériel : Papier Collant (Masking Tape)

Explication :

Sur une ligne de côté, faire trois cercles sur le plancher avec le "Masking Tape". Espacer les cercles également entre les deux lignes de fond. Les joueurs forment trois files indiennes (voir ci-dessous). Au signal, le premier court jusqu'au cercle, met son pied pivot à l'intérieur, fait un pivot 360 et vient se placer derrière sa file. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous aient passé 3 ou 4 fois.



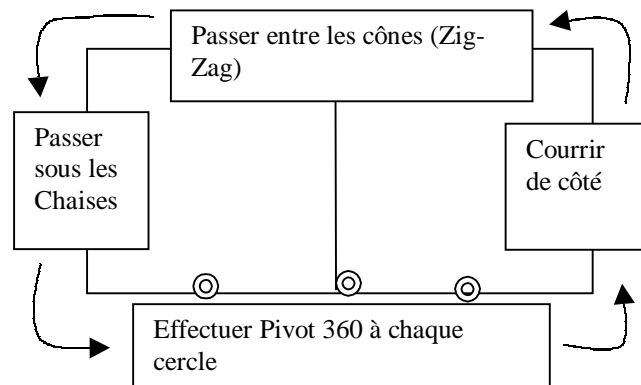
Exercice 3-4: Course à obstacles

Matériel :

- 3 cercles sur le plancher avec le Masking Tape (exercice précédent)
- 3-4 Chaises
- 7-8 cônes

Explications :

Installer les obstacles sur le terrain (figure ci-bas), éparpiller les joueurs également sur le parcours et sonner le départ! Variante: Exécuter le parcours à reculons.



Exercice 3-5: Passes au mur + pivot

Matériel : un ballon par joueur

Explications :

- Pratiquer les différentes sorte de passes en utilisant le mur, partiquer le pivot entre chaque passe.

Exercice 3-6: À l'attaque!!

Matériel: un ballon par équipe

Équipes: 2 joueurs par équipe

Explications:

Objective: Chaque paire de joueurs doit se rendre d'un bout à l'autre du terrain en faisant passes et pivots. Départ à la ligne de fond. Joueur A passe à B, fait 4 ou 5 pas et se retourne vers B pour recevoir une passe. Entre temps, B fait un pivot pour faire face à A après son déplacement. B passe à A, fait 4 ou 5 pas et se re tourne vers A pour recevoir une passe. Entre temps, A fait un pivot pour faire face à B après son déplacement. Ainsi de suite jusqu'à l'autre ligne de fond.