

## **PRATIQUE**

### **1) Réchauffement et Révision 15 min.**

Étirements, Manipulation de la balle  
Exercice 4-1: Déplacements (suivre l'entraîneur)  
Exercice 4-2: Course Rapide-Passes  
Exercice 4-3: Lancer sur cible (cercles de carton placés au mur)  
Exercice 4-4: À l'attaque

### **2) Lancer 15 min.**

Explication et Démo:  
- Voir Page 55 "Jeux du minibasket" pour lancer à une main  
- Voir Page 58 "Jeux du Minibasket" pour lance à deux mains  
Exercice 4.5 - lancer au mur/cerceaux/panier  
Exercice 4.6 - passer-déplacer-recevoir-lancer

### **3) Jeux (optionel) 5 min**

Course à obstacles

### **4) Match 20 min.**

### Exercice 4-1 : Déplacements (suivre l'entraîneur)

Matériel : Sifflet

Équipe : Aucune

Explication :

Tous le monde espacé sur la ligne de fond (sur deux lignes si nécessaire). On regarde l'entraîneur et se déplace comme lui: course avant lente, course avant rapide, course arrière, déplacement côté, arrêt. Utiliser les bras ou/et le sifflet pour indiquer les changement de direction/vitesse. Ne pas croiser les jambes durant les déplacements de côté.

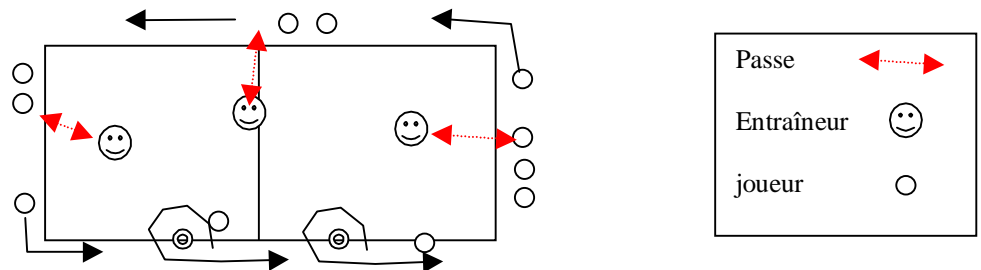
### Exercice 4-2: Course Rapide-Passes

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 4-3: Lancer sur cible (cercles de carton placés au mur)

Matériel : Cibles en carton collées au mur; un ballon par joueur

Explication :

Les joueurs doivent pratiquer les passes en essayant de toucher les cibles en carton. Pratiquer les passes direct et avec rebond.

### Exercice 4-4: 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 retourne 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.

### Exercice 4-5 - Lancer au mur/cerceaux/panier

Matériel : 2-3 Cerceaux, un ballon par joueur.

Explications :

- 1) Pratiquer le lancer au mur. Les entraîneurs passent pour corriger la technique
- 2) Pratiquer le lancer dans un cerceau tenu par un entraîneur.
- 3) Pratiquer le lancer dans le panier.

### Exercice 4.6 - passer-déplacer-recevoir-lancer

Matériel : 1 ballon par joueur

Equipes : diviser le groupe en deux ou trois (selon le nombre d'entraîneurs)

Explications :

Un group + un entraîneur à un panier. Les joueurs sont en file indienne à la ligne de lancer franc. Le premier joueur fait un passe à l'entraîneur (situé mi-chemin entre panier et ligne de lancer franc), se déplace jusqu'au panier, reçoit une passe, fait pivot et exécute un tir. Il prend son rebond et va se placer derrière la file.

### Jeux: Course à obstacles

Matériel :

- 3 cercles sur le plancher avec le Masking Tape
- 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.

