

PRATIQUE

1) Réchauffement et Révision

15 min.

Étirements

Manipulation de la balle (sans dribble) - voir page 28 *Les jeux du MINI-BASKET*

Exercice 5-1: Rattrapper le ballon qui roule

Exercice 5-2: Sauter pour attraper le ballon

Exercice 5-3: Compétitions avec

2) Lancer

15 min.

Révision et Démo:

- Voir Page 55 "Jeux du minibasket" pour lancer à une main

- Voir Page 58 "Jeux du Minibasket" pour lance à deux mains

Pratiquer à lancer individuellement

Exercice 5.4 - passer-déplacer-recevoir-lancer

3) Jeux Offensive

5 min.

Exercice 5-5 - À l'attaque à trois (passes, pivot, déplacement et lancer)

4) Match

20 min.

Exercice 5-1: Rattrapper le ballon qui roule

Matériel : Un ballon par joueur

Équipe : Un group par entraîneur

Explication :

Former file indienne à la ligne de fond. L'entraîneur prend le ballon du premier joueur et la fait rouler vers l'autre côté du terrain. Le joueur doit courir pour rattraper la balle avant qu'elle n'arrive à l'autre extrémité. Le joueur revient se placer derrière la file. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous aient passé deux ou trois fois. Ajuster la vitesse de la balle selon la rapidité de l'enfant.

Exercice 5-2: Sauter pour attraper le ballon

Matériel : Un ballon par joueur, un banc (optionel)

Équipe : Un group par entraîneur

Explication :

l'objectif est de pratiquer le saut. L'entraîneur prends le ballon du premier joueur en file et le tiens à une certaine hauteur. Le joueur se place sous le ballon, saute et essaie de l'attraper avec ces deux mains. Le joueur va se placer derrière la file. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous aient passé deux ou trois fois. Ajuster la hauteur de la balle selon l'impulsion de l'enfant.

Exercice 5-3: Compétitions avec ballons

Matériel : Ballons

Explication :

Choisir jeux au choix - pages 16-20 *Les jeux du MINI-BASKET*

Exercice 5-4 - passer-déplacer-recevoir-lancer

Matériel : 1 ballon par joueur

Equipes : diviser le goupe 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.

Exercice 5-5 - À l'attaque à trois (passes, pivot, déplacement et lancer)

Matériel: cônes, un ballon par équipe

Équipes: 3 joueurs par équipe

Explications:

Objective: Chaque trio de joueurs doit se rendre d'un bout à l'autre du terrain pour faire un panier en faisant passes, pivots et déplacements. Départ à la ligne de fond. Joueur A passe à B, suit sa passe, contourne joueur B et va se placer au prochain cône pour recevoir la passe de C. B fait un pivot et passe à C. B suit sa passe, contourne C et va se placer au prochain cône pour recevoir la passe de A. Ainsi de suite jusqu'au bout du terrain. Rendu au dernier cône, tir au panier. Rebond et tir jusqu'à ce que le panier soit réussi

