

CHALLENGE BABY PAR EQUIPE

EXERCICES

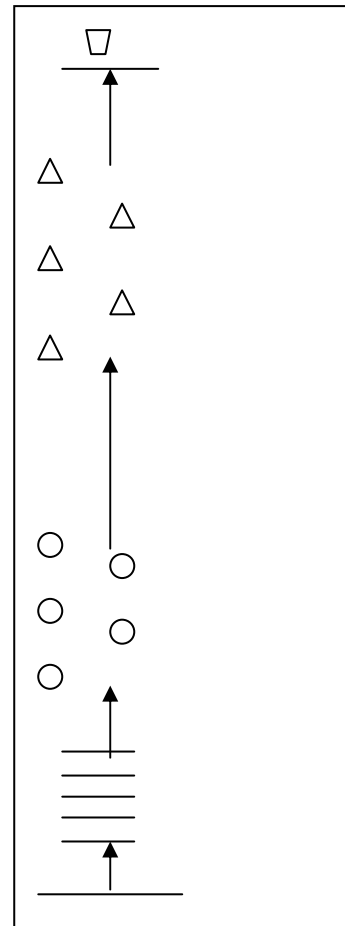
Tous les exercices se font avec des ballons T5

PARCOURS

- * Mettre en place sur la largeur du terrain:
 - 5 Lattes espacées chacune de 20cm (1^{ère} latte à 1m de la ligne de départ)
 - 5 cerceaux en quinconce (1^{er} cerceau à 1m de la dernière latte)
 - 5 plots disposés en quinconce distants chacun de 1,50 mètre, aussi bien dans le plan horizontal que vertical (1^{er} plot à 3m du dernier cerceau)
 - tracer une ligne de tir à 2m du dernier plot
 - placer 1 panier à 1m de cette ligne

- * Déroulement :
 - Le joueur :
 - passe les lattes en ne mettant qu'un seul pied entre chaque latte,
 - pose le pied droit dans les cerceaux de droite et le pied gauche dans les cerceaux de gauche,
 - récupère un ballon posé à terre au dernier cerceau,
 - dribble sur les 3 mètres le plus vite possible,
 - dribble également autour des plots, en changeant de main s'il sait faire,
 - tire une seule fois à mi-distance de la ligne.

Le 2^{ème} joueur part dès le tir du joueur précédent et etc....
Prévoir deux ballons T5 par circuit.
Déclencher le chrono au départ du 1^{er} joueur et l'arrêter au tir du dernier joueur.
Comptabiliser le nombre de paniers réussis.



PASSES ET DRIBBLE (jeu de l'horloge)

- * Mettre en place :
 - 1 ronde composée de joueurs d'un GS (A) espacés les uns des autres de 2 mètres
 - placer 1 colonne de joueurs dribbleurs d'un autre GS (B) à 4m de la ronde (tracer une ligne)
- * Déroulement :
 - les joueurs de A se font des passes (type au choix) dans un sens de la ronde,
 - le 1^{er} joueur de B part en dribble faire le tour de la ronde, à droite ou à gauche, et passe le ballon au 2^{ème} de B et ainsi de suite.

Equilibrer le nombre de passage de dribbleurs par rapport au GS le plus important.

Comptabiliser le nombre de passes de A effectuées jusqu'au retour du dernier B à sa ligne de départ.

Inverser les rôles et recommencer.

DEXTERITE

Départ assis sur une chaise, un ballon dans les mains,

- lancer le ballon en l'air
- tout en se mettant debout, taper une fois dans ses mains avant de récupérer le ballon,
- enchaîner 3 tours autour du ventre,
3 tours autour des pieds serrés,
1 « huit » entre les jambes,
1 tour autour de la jambe droite,
1 tour autour de la jambe gauche.

Chronométrer chaque joueur de l'équipe et additionner les temps.

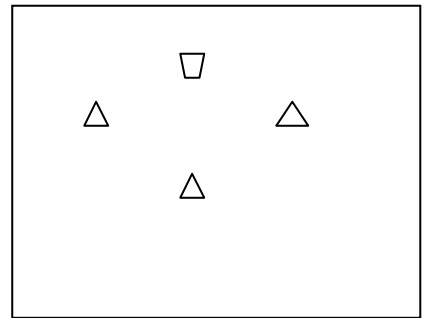
TIRS PANIER

* Mettre en place :

- 1 panier avec planche à $H=2,10$ mètres
- 3 plots à 2 mètres du panier, deux à 45° et un en face.

* Déroulement :

- Tous les joueurs de l'équipe se mettent en file indienne derrière un plot, les deux premiers avec un ballon.
- Chaque joueur tire une fois et va chercher son rebond.
- Marquer 5 paniers par plot avant de changer d'endroit.



Chronométrer le temps mis pour réussir 15 paniers;

Arrêter le temps au bout de dix minutes maximum et noter le nombre de tirs.