

# EXERCICES ANIMATION BABY

21 NOVEMBRE 2009

## A. EXERCICES

### 1. Les acrobates

Organiser une colonne d'acrobates devant chaque panier, à 2 mètres. Le premier tente un tir ; lorsqu'il a marqué, il passe divers obstacles espacés les uns des autres de quelques mètres, sans arrêter son dribble pour revenir à la colonne : un banc (il monte dessus), une corde, un balai tenu sur deux chaises.

Il donne le ballon au suivant.

Prévoir 3 à 5 ballons par équipe selon le nombre et faire des départs échelonnés.

Premier passage : sans chrono. Deuxième passage : chronométrer le temps des acrobates d'une même équipe.

### 2. Les jongleurs

Deux jongleurs doivent traverser une zone en se faisant des passes, sans faire tomber le ballon, et le poser dans une caisse (ou un cerceau) à l'arrivée. Si le ballon tombe plus de trois fois sur le parcours, il ne compte pas.

Faire un concours de plusieurs équipes de jongleurs : \*soit pendant un temps donné, on compte le nombre de ballons déposés par équipe de plusieurs binômes, \*soit on fixe un nombre de ballons à déposer et l'équipe gagnante est la plus rapide.

### 3. Les dribbleurs fous

E C A \* \* B D F A, B, C, D, E, F = joueurs \* = plots  
\* \*

But : faire progresser le ballon le plus rapidement possible

Au signal, le premier joueur A dribble autour des plots pour donner le ballon à son partenaire B qui effectue le même chemin en sens inverse, etc....

Le jeu s'arrête lorsque chaque partie d'équipe revient à sa place de départ (chaque joueur aura donc effectué en quelque sorte un aller retour).

Chaque équipe supplémentaire se positionne comme l'indique le dessin.

### 4. Les tireurs

Concours de lancers francs par équipe.

Première équipe à marquer 10 paniers, puis compter le nombre sur un temps donné.

## B. JEUX

### 1. La cage aux lions

Le lion est devenu fou, il est sorti de sa cage et essaie de griffer les spectateurs.

Les enfants sont les spectateurs qui doivent traverser le terrain sans se faire toucher par le lion (le différencier par un chasuble).

Au départ, chaque spectateur a cinq épingles accrochées à son dos (ou cinq bouchons dans sa main ou poche).

Quand le lion touche un spectateur, celui-ci lui donne une épingle (= un vêtement déchiré par les griffes du lion).

On change de lion lorsqu'il a récupéré 10 épingles ou lorsqu'un spectateur n'en a plus.

- Jeu sans élimination
- Selon le nombre de joueurs, prévoir plusieurs lions.

Variante :

- Les spectateurs peuvent traverser avec un ballon (=un enfant) en dribblant : si le lion prend le ballon, le spectateur perd une épingle.

- On peut ajouter des portes (plots) ou zones de refuge (cerceaux) où le spectateur peut se mettre à l'abri quelques secondes.

### 2. Les lanceurs de ballons

A <<<< O<sub>1</sub> B <<<< O<sub>2</sub> A <<<< O<sub>3</sub> B <<<< /

Légende : A et B joueurs

<<<< dribble

O adulte tenant un cerceau : O<sub>1</sub> le tient vers le bas

O<sub>2</sub> le tient horizontalement

O<sub>3</sub> le tient vers le haut

/ ligne d'arrivée

Déroulement :

A part en dribble vers O<sub>1</sub>, s'arrête pour lancer le ballon à travers le cerceau, puis court se mettre derrière O<sub>2</sub>.

B, positionné au départ derrière O<sub>1</sub>, rattrape la passe à terre, et dribble à son tour jusqu'à O<sub>2</sub>. Il lance le ballon à travers le cerceau pour A puis court se placer derrière O<sub>3</sub>.

A dribble vers O<sub>3</sub>, lance le ballon à travers le cerceau.

B récupère le ballon et dribble jusqu'à la ligne d'arrivée, en compagnie de A.

Consignes :

- le ballon doit passer à travers le cerceau ; si non, recommencer la passe.
- le joueur qui rattrape peut le faire sans ou après un seul rebond.

Variante :

Une fois que chaque équipe s'est habitué à l'exercice, le faire plus rapidement puis en concours : l'équipe la plus rapide à passer la ligne d'arrivée.