



# EXERCICES ANIMATION BABY

DU 23 JANVIER 2010



## I. ATELIERS

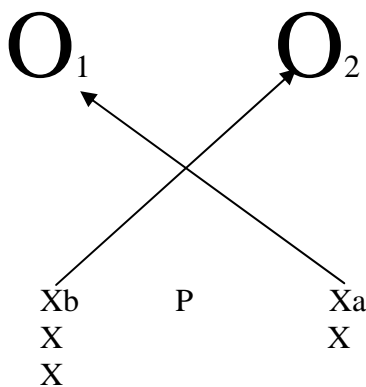
### 1. Passes à 10

Deux équipes de 3 à 5 joueurs sur un espace délimité. 1 ballon. 1 ou 2 paniers.

Chaque équipe doit se faire 5 à 10 passes consécutives (selon l'âge, la pratique et le nombre de joueurs), pour aller marquer un panier.

Le décompte repart à zéro à chaque interception. Pas de marcher, pas de contact.

### 2. Rapidité et adresse



P = panier

O1 et O2 = cerceaux contenant 3 ballons chacun

Xa et Xb = colonnes de joueurs

- Au départ, les équipes se placent de part et d'autre du panier.
- Xa court vers le cerceau O1, Xb vers O2.
- Chacun récupère un ballon, dribble le plus vite possible vers le panier et tente un tir derrière la marque, du même côté que le cerceau ( Xa tirera à droite ; Xb à gauche)

But : marquer 10 paniers.

Faire une deuxième manche en inversant les positions.

### 3. Le 21

Les joueurs sont en file indienne derrière une marque. Chaque joueur tire, récupère son rebond et passe au suivant. Pour faire gagner son équipe, il faut marquer soit :

- \* 2 points si le tir est réussi à 1 mètre du panier
- \* 3 points si le tir est réussi à 2 mètres du panier
- \* 4 points si le tir est réussi à 3 mètres du panier

Le rebond est recommandé et le panier ainsi réussi vaut seulement 1 point.

L'équipe gagnante est celle qui totalise soit :

- 21 points
- ou le plus de points après le passage de chaque joueur

(veiller à équilibrer le nombre de tireurs par équipe)

#### **4. Concours passes/tirs**

Un panier pour deux équipes ; 2 ballons par équipe.

Dans chaque équipe, les joueurs se mettent par deux.

Au top départ, chaque première paire progresse vers le panier en passes. Chacun tire 1 fois, puis retourne à sa colonne en dribblant sur le côté pour redonner le ballon. Les deuxièmes paires partent lorsque les précédentes arrivent à mi-parcours.

Marquer en premier 10 paniers.

## **II. JEUX**

### **1. Les voleurs et les douaniers**

Chasubles. Plots (ou épingles, bouchons...)

Les voleurs se placent derrière une ligne de fond ; les douaniers au milieu du terrain. Les plots sont derrière l'autre ligne de fond, à l'opposé des joueurs (espace à déterminer selon le nombre de joueurs)

\* les voleurs doivent traverser le terrain pour aller prendre un plot et le ramener dans leur camp.

\*les douaniers touchent les voleurs à l'aller uniquement (retour des voleurs libre)

\*les voleurs touchés à l'aller retournent dans leur camp et recommencent.

Manches de 5 minutes : on compte le nombre de plots ramenés.

Variante : au lieu de plots, mettre un ballon, et les douaniers tentent de le prendre sur le retour des voleurs.

### **2. Béret ballon**

Deux équipes ; dans chacune, composer des paires et leur donner des numéros. Un ballon. Deux paniers.

Les joueurs s'assoient sur la ligne de touche, de part et d'autre de la ligne médiane.

A l'appel d'un numéro, l'entraîneur lance le ballon sur l'aire de jeu. Le premier des 2 joueurs d'une paire qui s'empare du ballon fait une passe à son coéquipier. Les deux attaquants tentent d'aller marquer un panier, les deux autres défendent et essaient d'intercepter la passe. Dans ce cas, ils iront marquer de l'autre côté.

Variante : avec dribble après la première passe.