

Nr. du poste

Passes

Mise en place du poste:

Fixer les barres le plus haut possible.
Délimiter un terrain à l'aide des cônes.

Matériel par binôme:

- 1 barre parallèle
- 1 Indiacca
- 4 cônes

Exercice:



Se faire des passes par-dessus les barres en tapant l'Indiacca avec la paume de la main. Utiliser toute la largeur et la profondeur du terrain. L'Indiacca doit si possible voler longtemps.

Variante: faire un match en comptant les points.

Passes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux planches d'équilibre (Rola-Bola)/ballons lourds vis-à-vis avec env. 3m d'écart entre les deux.

Matériel par binôme:

- 2 ballons lourds
- 2 planches d'équilibre
- 1 ballon de volley

Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley tout en gardant l'équilibre sur le ballon lourd/Rola-Bola. Si l'exercice est trop difficile, il est possible de s'entraider (se ternir) et déjà simplement essayer de tenir plus ou moins bien sur le ballon lourd ou le Rola-Bola avant d'ajouter les passes.

Dunker

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis sous le panier de basket; devant le tapis, mettre le mini-trampoline.

Matériel:

- 1 mini-trampoline
- 1-2 gros tapis
- 4-6 petits tapis

Exercice:



Sauter sur le mini-trampoline avec un ballon de basket et essayer de mettre le ballon de basket dans le panier en vol (dunk).

Passes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux planches d'équilibre (Rola-Bola)/ballons lourds vis-à-vis avec env. 3m d'écart entre les deux.

Matériel par binôme:

- 2 ballons lourds
- 2 planches d'équilibre
- 1 ballon de volley

Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley tout en gardant l'équilibre sur le ballon lourd/Rola-Bola. Si l'exercice est trop difficile, il est possible de s'entraider (se ternir) et déjà simplement essayer de tenir plus ou moins bien sur le ballon lourd ou le Rola-Bola avant d'ajouter les passes.

Artiste du ballon

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Faire une ligne avec les petits tapis.

Matériel:

- 4 petits tapis
- 2 ballons en mousse

Exercice:



Se mettre au départ des tapis, lancer le ballon en l'air puis faire une roulade avant tout en essayant de récupérer la balle en se relevant sans qu'elle ne tombe au sol entre deux.

Variante: roulade arrière; deux couplette, etc.

Saut à ski

Mise en place du poste:

Fixer un côté des bancs aux espaliers à env. 1.50m de haut. Mettre devant les bancs un gros tapis.

Matériel:

- 2 bancs
- 1 espaliers
- 2 morceaux de tapis
- 1 gros tapis

Exercice:



Se mettre genoux fléchis sur les morceaux de tapis au sommet des bancs (un pied par banc). Se tenir aux espaliers derrière soi, puis se lâcher les mains et se laisser glisser tout en restant genoux fléchis. A la fin des bancs, sauter avec la position de sauteur à ski (corps tendu).

Variante: varier la pente de la prise d'élan.

Jeu de passes (réaction)

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 cheval d'arçon
- 3 ballons de volley

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Un participant est debout sur le cheval d'arçon. Dans chaque main, il tient un ballon de volley. La deuxième personne est debout à 1-2 mètre devant son partenaire et lance un troisième ballon vers la personne sur le cheval d'arçon. Le ballon doit être renvoyé soit par une tête ou avec le shoot avec le pied (faire la passe avec le pied gauche si la balle arrive sur le côté gauche et vice versa). Si la balle arrive en direction d'une main, il doit envoyer le ballon qu'il a déjà en main vers son partenaire avant de rattraper le suivant. Le passeur peut compliquer l'exercice en ne regardant pas dans la direction où il va faire la passe.

Le dribbleur

Mise en place du poste:

Aligner (l'un derrière l'autre) les deux bancs avec le côté étroit vers le haut. Poser un petit tapis à côté de chacun des bancs (un tapis de chaque côté des bancs)

Matériel:

- 2 bancs
- 2 petits tapis
- 4 ballons de basket

Exercice:



Marcher sur la partie étroite du banc tout en dribblant un ballon. Au milieu, changer la balle de côté et dribbler avec l'autre main. Alternative: l'exercice peut être aussi fait avec deux ballons (dribbler les deux ballons en même temps). Les petits tapis sont là pour compliquer l'exercice, car il oblige à changer le côté ou l'on dribble le ballon.

Lancer sur cible

Mise en place du poste

Dispatcher les différents objets sur le sol ou sur un banc à une distance donnée du caisson. Les ballons restant sont rangés dans un chariot à ballon.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 banc
- 10 balles (divers)
- 1 Indiaca
- 1 frisbee
- 1 projectile
- 1 chariot à ballon

Exercice:



Jeter les différents objets dans le caisson. La distance entre la personne qui fait l'exercice et le caisson est entre 2-8m.

Slalom

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les piquets sur une ligne avec env. 1m entre eux.

Matériel par binôme:

- 6 piquets
- 4 ballons de basket

Exercice:



Courir le slalom en dribblant deux balles en même temps.

Variante: dribbler les balles de manière alternée ou en même temps.