GAMES FIT EN HIVER

STV FSG

BALLE À LA CORBEILLE / BASKET

PASSES — Leçon 1

Echauffement — 15'

EXERCICE 01 MANIEMENT BALLON

Organisation
Les joueurs sont répartis dans la halle avec chacun 1 ballon.

Exécution
Le moniteur donne les tâches suivantes:
– Lancer le ballon dans le dos et le rattraper devant soi.
– Lancer devant soi et rattraper dans le dos.
– Lancer devant soi, frapper 1–2 fois dans les mains et rattraper devant soi.
– Lancer devant soi, faire une rotation, rattraper devant soi.
– Lancer debout, rattraper en position assise.
– Lancer en position assise, rattraper debout.
– Dribbler le ballon 1×; après chaque toucher par terre, glisser 1× sous le ballon (compétition: à celui qui en fera le plus?).
– 1er tour: jogger d'un panier à l'autre, dribbler le ballon dans le panier;
– 2e tour: de panier en panier en essayant de viser le panier par un lancer normal.

Matériel
1 ballon par joueur

EXERCICE 02 FORCE / MOBILISATION

Organisation
Les joueurs ont un ballon et forment un cercle.

Exécution mobilisation
– Position accroupie; faire passer le ballon autour du corps.
– Debout jambes écartées; faire des 8 avec le ballon autour des jambes.

Exécution torse
– Assis; lever les jambes du sol; le ballon fait des 8 autour des jambes.
– Assis; lever les jambes du sol; poser le ballon sur les jambes, faire rouler sur les mollets.

Exécution appui dorsal
– Assis (sans appui); les pieds sur le ballon, faire rouler.
– Appui dorsal; pieds sur le ballon, faire rouler en avant.

Exécution dos
Sur le ventre; tenir le ballon dans les mains; bras tendus en l'air; effectuer de petits mouvement avec le haut du corps (en haut / en bas).

Matériel
1 ballon par joueur

L'assurance est l'affaire de chaque participant. Les participants déclarés comme membres FSG sont assurés selon le règlement auprès de la CAS (responsabilité civile, bris de lunettes et complément en cas d'accidents).

GAMES FIT EN HIVER

STV FSG

BALLE À LA CORBEILLE / BASKET

PASSES — Leçon 1

Technique — 20'

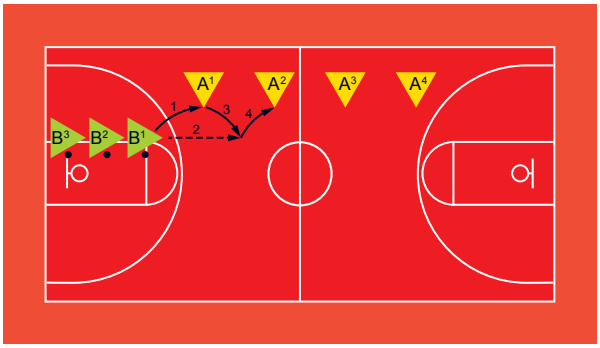
EXERCICE 01 SEUL

Organisation
Les joueurs se font face avec un ballon.
(3–5 m en distance)

Exécution
Les attrapeurs font chaque fois 1 pas en direction du ballon.
– Passes des deux mains (modifier la distance).
– Passes des deux mains dessus la tête (modifier la distance).
– Passes d'une main (modifier la distance dr / g).
– Lancer d'une main (dr / g).
– Rouler d'une main ou de deux (alterner).
– Passes par le sol d'une main ou de deux (alterner).
– Passes d'une main ou de deux (alterner) en arrière à travers jambes écartées.

Matériel
1 ballon par groupe de 2

EXERCICE 02 PASSES EN ZIG-ZAG



Organisation
(Tournus dans ½ terrain (en long))
– 2 groupes.
– Le groupe A est sans ballon le long de la ligne latérale du terrain de volley.
– Le groupe B est sur le terrain de volley avec un ballon.

Exécution
Course en rond (give and go):
1 B^1 passe le ballon en avant à A^1;
2 A^1 attrape le ballon; B^1 se déplace à la hauteur entre A^1 et A^2;
3 A^1 passe le ballon en avant à B^1;
4 B^1 attrape le ballon et le passe en avant à A^2; etc;
5 Terminer en lançant au panier sur la ligne de fond opposée.

Changement
Changer de groupe après 3 parties.

Matériel
La moitié des joueurs a un ballon.

L'assurance est l'affaire de chaque participant. Les participants déclarés comme membres FSG sont assurés selon le règlement auprès de la CAS (responsabilité civile, bris de lunettes et complément en cas d'accidents).

GAMES FIT EN HIVER

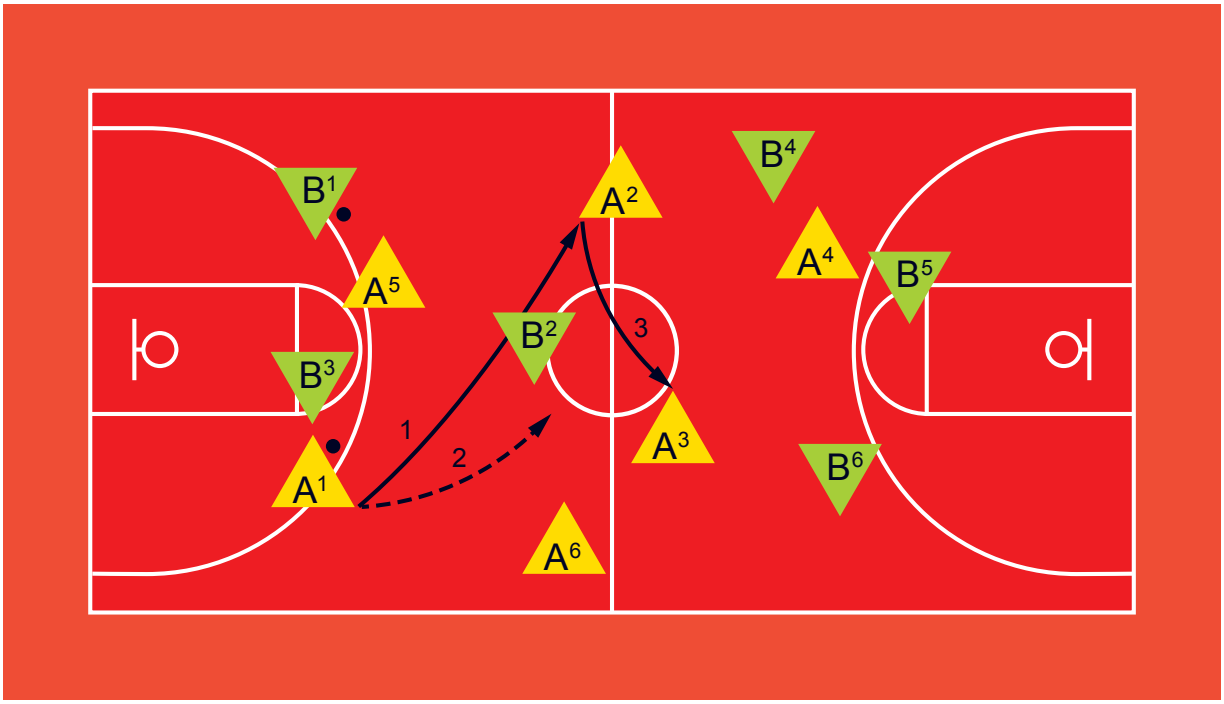
STV FSG

BALLE À LA CORBEILLE / BASKET

PASSES — Leçon 1

Technique — *20'*

EXERCICE 03 PASSES NUMEROTEES



Organisation
(Tournus sur le terrain tout entier)
– 2 groupes de 5–6 joueurs.
– Les joueurs sont numérotés de 1 à 5 (ou 6) (= séquence de la trajectoire du ballon).

Exécution
Les groupes se déplacent sans ordre.
Le ballon est joué selon une séquence définie.
1 A^1 passe le ballon à A^2 qui le rattrape;
2 A^1 se déplace à un autre endroit de la salle (ou autour du cône) puis revient;
3 A^2 fait une passe à A^3 qui le rattrape; etc.
(Observer la séquence comme définie.)

Variantes
– Changer les directions des passes.
– Le moniteur dit deux chiffres; les 2 numéros doivent s'échanger de place («3» et «5» s'échangent leur place par exemple).
– Avec trouble-fête: le chiffre le plus élevé essaie de rattraper le ballon; dès qu'il y parvient le trouble-fête prend la place d'un autre chiffre.
– Le moniteur siffle et dit un chiffre. Le chiffre doit exiger le ballon, dribbler vers un panier et marquer dès que possible.
– Mettre le 2e ballon en jeu. (+)

Matériel
1 ballon par groupe de 2

Partenaire pour la prévention: suva

L'assurance est l'affaire de chaque participant. Les participants déclarés comme membres FSG sont assurés selon le règlement auprès de la CAS (responsabilité civile, bris de lunettes et complément en cas d'accidents).

GAMES FIT EN HIVER

STV FSG

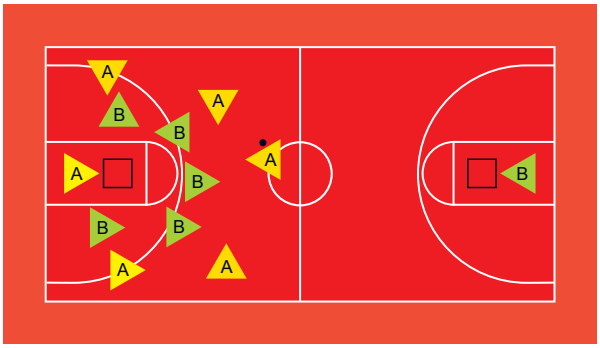
BALLE À LA CORBEILLE / BASKET

PASSES

Leçon 1

Jeu 15'

EXERCICE 01 BASKET ROULANT



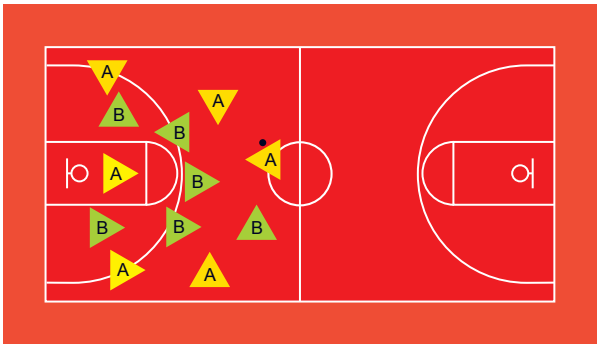
Organisation
(Tournus sur tout le terrain)
– 2 groupes.
– Les groupes se trouvent sur le terrain de basket.
– 2 joueurs ont chacun un container à ballons vide dans le trapèze opposé (carré sous le panier).

Exécution
– Jeu sur le terrain de basket avec règles des lignes (seulement des passes, max. 3 pas permis).
– Les joueurs dans le trapèze peuvent se déplacer librement dans cette zone avec le container mais ils ne peuvent pas la quitter et ne peuvent pas laisser le container de côté.
– L'équipe A essaie de faire une passe avec le ballon pour le faire atterrir dans le container.
– Si un joueur pénètre dans le trapèze, l'équipe adverse reçoit le ballon.
– Si un joueur ou le container à ballons quitte le trapèze, le point éventuel ne compte pas.

Variantes
Le container à ballons reste dans le trapèze (pas besoin de quelqu'un). (–)

Matériel
1 ballon, 2 containers à ballons vides

EXERCICE 02 BALLE A LA PLANCHE



Organisation
(Tournus sur tout le terrain)
– 2 groupes.
– Les groupes se trouvent sur le terrain de basket.

Exécution
– Chaque groupe essaie de faire des passes habilement contre la planche adverse.
  – Si le ballon touche le sol, le groupe ayan touché la planche reçoit 1 point, le groupe adverse reçoit le ballon et le remet en jeu en le posant derrière sa propre ligne de fond.
  – Si le ballon est attrapé par le groupe adverse avant de toucher le sol, aucun point n'est donné et la partie se poursuit.

Matériel
1 ballon

L'assurance est l'affaire de chaque participant. Les participants déclarés comme membres FSG sont assurés selon le règlement auprès de la CAS (responsabilité civile, bris de lunettes et complément en cas d'accidents).

GAMES FIT EN HIVER

STV FSG

BALLE À LA CORBEILLE / BASKET

PASSES — Leçon 1

Détente — 5'

EXERCICE 01 DOS DE CHAT

Description
A 4 pattes, faire le dos rond et cambrer en alternance (tenir à chaque fois 3 secondes).

EXERCICE 02 ETIREMENT BASSIN

Description
A genoux, bras tendus en l'air, le haut du corps légèrement tendu dos cambré. Tourner les bras et le haut du corps à droite et à gauche en alternant.

EXERCICE 03 ETIREMENT CUISSES

Description
A genoux, haut du corps droit, jambe à étirer tendue, talon par terre. Se pencher en avant sur la jambe et étirer les muscles arrière (tenir la position 15–30 secondes puis changer de côté).

EXERCICE 04 ETIREMENT EPAULES

Description
Debout ou assis, mains derrière le dos, ramener les bras l'un vers l'autre depuis en haut et en bas simultanément (pas obligatoire de toucher), changer de position bras dr / g.

EXERCICE 05 BALANCER BRAS

Description
Debout, bras tendus, faire de grands cercles (av / arr).

EXERCICE 06 RELÂCHEMENT

Description
Secouer, les mains, les bras, les pieds, les jambes, le corps tout entier.

GAMES FIT EN HIVER

STV FSG

BALLE À LA CORBEILLE / BASKET

PASSES — Leçon 1

Légendes

(+)	Exercice légèrement plus compliqué
(++)	Exercice nettement plus compliqué
(−)	Exercice légèrement plus facile
(−−)	Exercice nettement plus facile
	Joueur avec ballon
	Joueur sans ballon
	Joueurs du même groupe avec ballon
	Joueurs du même groupe sans ballon
	Trajectoire du ballon (joué rapidement)
	Trajectoire du ballon (joué normalement)
	Trajectoire de course (déplacement rapide vers le ballon)
	Trajectoire de course (déplacement normal, p. ex. changement de position)
1, 2, 3	Séquence des trajectoires de course, respectivement de ballon
	Container à ballons
	Caisson suédois
	Tapis
	Cerceau
	Banc
	Piquet
	Cône