

Cours d'animateur mini-basket

Combinaison des règles 1, 2 & 3

Exercice No 1

Mise en place

2 colonnes, tous les joueurs ont un ballon, excepté le 1^{er} joueur de la colonne A

Objectifs de l'exercice

Explications

3 court jusqu'au cône et fait un arrêt 2 temps en recevant la balle de 1. Il transfère la balle à droite, part croisé et tire sous le panier.

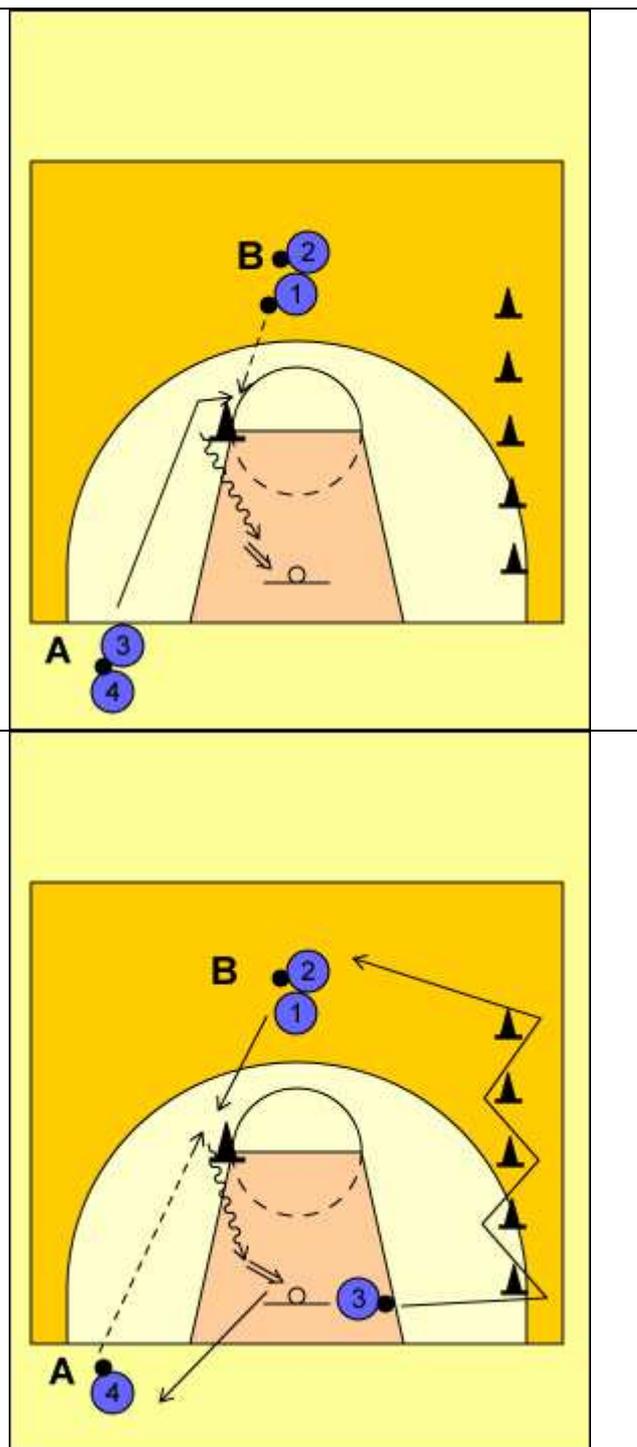
3 récupère son ballon et rejoint la colonne B en réalisant un slalom.

1 n'a plus de ballon, il court jusqu'au cône et fait un arrêt 1 temps en recevant la balle de 4. Il part croisé et tire sous le panier.

1 récupère son ballon et rejoint la colonne A.

Variantes

- 1) Varier les arrêts et les départs
- 2) Remplacer les tirs sous le panier par un arrêt et un tir à mi-distance
- 3) Introduire des feintes de départ ou de tir



Exercice No 2

Mise en place

4 colonnes, 1 joueur avec ballon sous le panier

Objectifs de l'exercice

Explications

Le joueur No 1 lance la balle contre la planche, prend son rebond et passe à 2 qui se démarque. 2 dribble vers le centre main gauche, évite un 1^{er} puis un 2^{ème} défenseur et passe à 3 qui s'est démarqué. 2 continue son mouvement, reçoit en retour la balle de 3 et marque sous le panier.

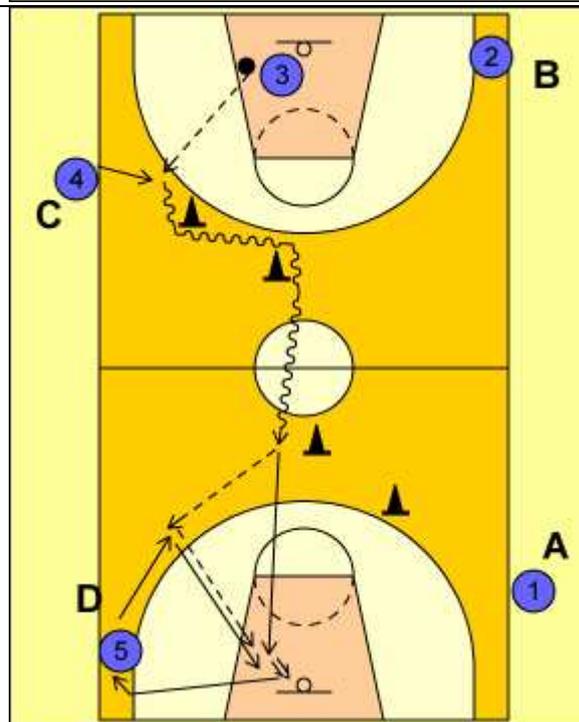
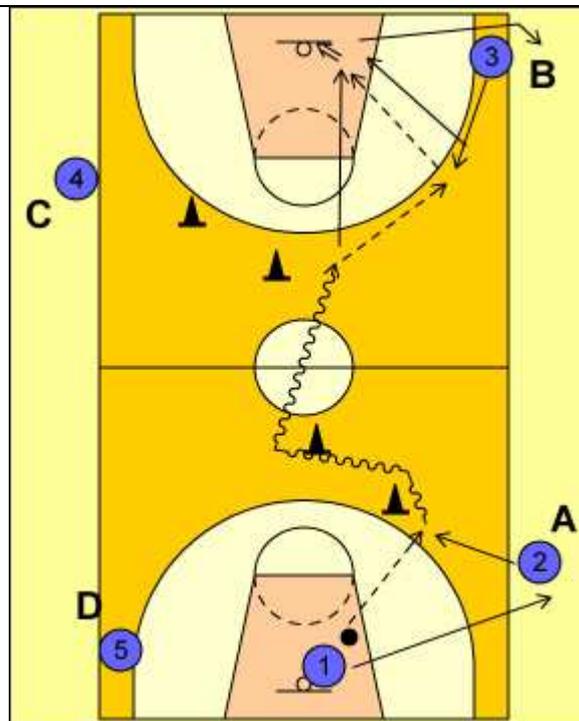
1 va dans la colonne A. 2 va dans la colonne B. 3 prend le rebond.

3 qui a pris le rebond, passe à 4 qui se démarque. 4 dribble vers le centre main gauche, évite un 1^{er} puis un 2^{ème} défenseur et passe à 5 qui s'est démarqué. 4 continue son mouvement, reçoit en retour la balle de 5 et marque sous le panier.

3 va dans la colonne C. 4 va dans la colonne D. 5 prend le rebond et passe à 1 qui se démarque.

Variantes

- 1) Ajouter d'autres joueurs avec le No 1
- 2) Remplacer les tirs sous le panier par des tirs à mi-distance
- 3) Modifier la position des défenseurs et la façon de les battre



Exercice No 3

Mise en place

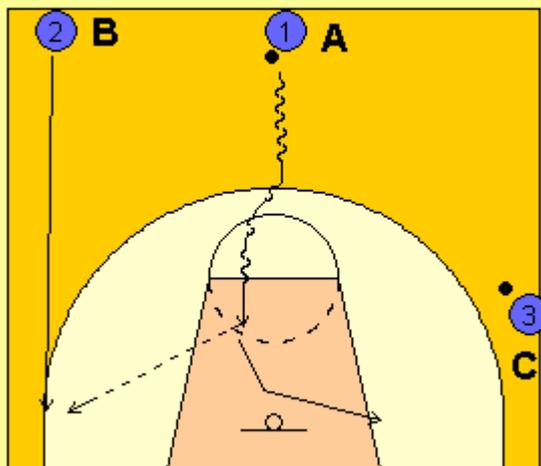
3 colonnes. Les joueurs de la colonne A et C avec un ballon.

Objectifs de l'exercice

Explications

1 dribble, hésite à l'entrée des 3 points et pénètre par le côté droit. Il passe la balle à 2 qui s'est déplacé sans le ballon.

1 continue sa course vers le panier et ressort du côté gauche.



2 pénètre croisé main gauche, s'arrête un temps, tir à mi-distance et prend son rebond.

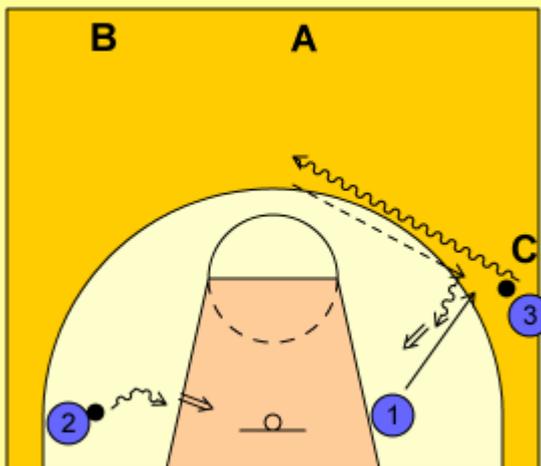
3 dribble vers le haut de la raquette. Durant le dribble de 3, 1 se démarque sur l'aile gauche et reçoit la balle de 3.

1 pénètre croisé main gauche, s'arrête un temps, tir à mi-distance et prend son rebond. Il passe ensuite la balle à C.

1 va dans la colonne B, 2 va dans la colonne C et 3 va dans la colonne A.

Variantes

- 1) Modifier les types de départs et d'arrêts
- 2) Remplacer les tirs à mi-distance par des tirs sous le panier.
- 3) Modifier les côtés des pénétrations



Exercice No 4

Mise en place

5 colonnes. Les joueurs de la colonne A, C et D avec un ballon.

Objectifs de l'exercice

Explications

1 dribble, hésite à l'entrée des 3 points et pénètre par le côté droit. Il passe la balle à 2 qui s'est déplacé sans le ballon.
1 continue sa course vers le panier et ressort du côté gauche.

2 pénètre croisé main gauche et passe à 3 qui s'est démarqué sans ballon.
3 fait un arrêt 2 temps et tire à mi-distance dès la réception du ballon. Il prend ensuite son rebond.

2 se démarque, reçoit la balle de 5, fait un arrêt 2 temps et tir à mi-distance. Il prend ensuite son rebond

1 se démarque, reçoit la balle de 4, fait un arrêt 2 temps et tir à mi-distance. Il prend ensuite son rebond.

3 va dans la colonne A. 2 va dans la colonne C. 4 reçoit le ballon de 1 et va dans la colonne D. 5 va dans la colonne E.
1 va dans la colonne B.

Variantes

- 1) Modifier les types de départs et d'arrêts
- 2) Remplacer les tirs à mi-distance par des tirs sous le panier.
- 3) Modifier les côtés des pénétrations

