

## LA PARTIE "ÉCHAUFFEMENT"

Dans la partie "échauffement", c'est-à-dire là où je place la maîtrise des déplacements, je peux citer, en progression, les exercices suivants :

- Chaque joueur possède un ballon sous le bras. Déplacements libres dans une portion de terrain, sans se toucher. En marchant, en courant, en courant plus vite.

- Sur une ligne : traversées de terrain, en courant. Au signal, s'arrêter aussitôt sans chute vers l'avant. Consigne : plus on va vite, plus il faut sauter haut.

- Chaque joueur possède un ballon sous le bras. Tours de terrain ; à chaque coup de sifflet, on s'arrête le plus rapidement possible, sans tomber vers l'avant. Pivoter (librement) et courir dans l'autre sens.

- Sur une ligne ; traversées de terrain, en courant lentement, puis plus vite. Au signal, s'arrêter en frappant les pieds au sol en un temps ou en deux temps.

- Course libre sur tout le terrain. La moitié des joueurs possèdent un ballon sous le bras. Quand ils croisent un joueur sans ballon, ils cèdent le leur.

- Alternier course avant et course arrière (regard au-dessus de l'épaule), dans une portion de terrain bien délimitée. Ne pas se toucher !

- Les enfants (sans ballon) sont répartis autour d'un demi-terrain. Ils traversent le terrain en ligne droite sans se toucher.

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour les 10 séances proposées, le matériel suivant est souhaitable :

- un ballon pour chaque enfant
- AU MINIMUM, deux panneaux de mini-basket (que l'on PEUT FIXER A DIFFÉRENTES HAUTEURS) ou de baby-basket.
- des quilles
- des foulards de couleurs différentes
- des bancs suédois (ou une table)
- des cerceaux

## Première Séance

4/7 ANS. PREMIÈRE ANNÉE

### 1. PRISE DE CONTACT ET INSCRIPTIONS (10 MN)

### 2. CONTACT AVEC LE BALLON PERCEPTION TACTILE (20 MN)

- Prendre le ballon en main. Le serrer fort ; le serrer moins fort, etc.

- Tenir le ballon, les doigts écartés (pas de paume en contact avec le ballon).

- Déplacer le ballon tenu à deux mains, devant le corps, au-dessus de la tête, sur le côté gauche, sur le côté droit, vers le bas, etc.

- Faire des signes en tenant le ballon à deux mains : décrire un cercle, un 8, une lettre, etc.

- Faire rouler le ballon devant soi :

- le pousser des deux mains, de la main gauche, de la main droite ;
- le tout, en position debout, en position accroupie ;
- librement, puis en suivant une ligne du terrain, puis autour de cerceaux en 8 ;
- en regardant, sans regarder, puis en fermant les yeux.
- Pousser son ballon à la même vitesse qu'un voisin qui sert de guide.
- Par groupes de trois ; le dernier remonte la file en zig-zag en poussant son ballon sur le sol.

- **Premier jeu** : faire rouler son ballon selon un circuit établi, par exemple autour de deux cerceaux ; course par équipes. (Fig. 1)



### 3. MANIPULATIONS DU BALLON SUR PLACE (15 MN)

- Laisser tomber le ballon ; le reprendre au rebond à deux mains.

- Lancer le ballon en l'air ; le rattraper à deux mains.

- Faire passer le ballon d'une main à l'autre (yeux ouverts, puis fermés) :

- en position debout, assis, à genoux, couché, en sautant sur place ;
- à différentes hauteurs : devant le corps, au-dessus de la tête, derrière le corps, autour des hanches, du cou, etc.

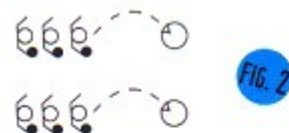
- Faire rouler le ballon à un partenaire, qui le ramasse à une main, le fait tourner autour de son corps et le renvoie en le faisant rouler aussi.

- **Deuxième jeu** : faire effectuer au ballon le plus de tours du corps en 30 sec.

- **Troisième jeu** : lancer le ballon à deux mains à un équipier, qui fait passer le ballon autour de son corps avant de le renvoyer. Le plus de passes en 1 MN.

### 4. LANCER LE BALLON VERS UNE CIBLE (10 MINUTES)

- **Quatrième jeu** : Chaque joueur vise le cerceau placé au sol. Dix essais chacun. Réussite sur dix. (Fig. 2)



- **Cinquième jeu** : renverser des quilles, en faisant rouler son ballon. Réussite sur 10 essais.

- Entre les quatrième et cinquième jeux : ACTIVITÉ.

Jeu de "puces" (mais avec un ballon sous le bras) pour permettre du mouvement durant la séance.

### 5. RETOUR AU CALME (5 MN)

