Site Sportif St-Léonard
Ch. de St-Léonard 7
1700 Fribourg
T +41 26 470 44 60
info@swiss.basketball
www.swiss.basketball

EU DU MIROIR

Catégorie d'âge : U8-U12

Objectif

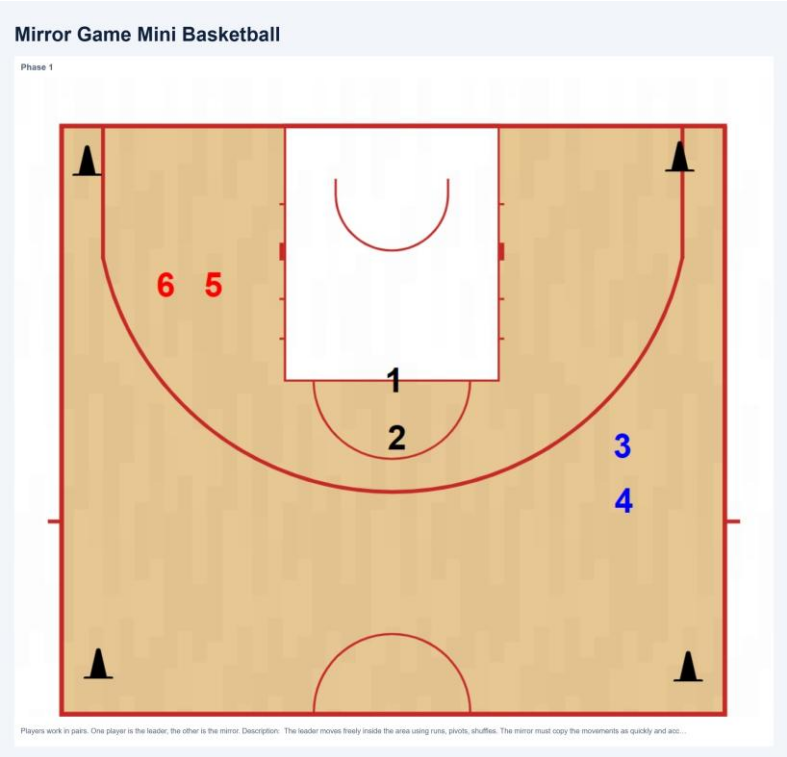
Développer la coordination, l'équilibre, l'agilité et la vitesse de réaction.

Matériel

- Cônes pour délimiter l'espace
- Ballon (optionnel)

Organisation

Les joueurs travaillent par deux. Un joueur est le leader et l'autre doit reproduire tous ses mouvements comme dans un miroir.



MAIN PARTNERS
TISSOT SWISS WATCHES SINCE 1853
la Mobilière
CONCORDIA gemeinsam gesund
Hôpital de La Tour swiss olympic Medical Center
OFFICIAL SUPPLIERS
molten For the real game
FOURTEEN
MEDIA PARTNERS
SRG SSR
LA TÉLÉ VAUD FRIBOURG
INSTITUTIONAL PARTNERS
FIBA
swiss olympic Member
LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

SWISS BASKETBALL
Site Sportif St-Léonard
Ch. de St-Léonard 7
1700 Fribourg
T +41 26 470 44 60
info@swiss.basketball
www.swiss.basketball

Description

Le leader se déplace librement dans l'espace en utilisant différentes formes de déplacement : course avant, course arrière, déplacements latéraux, sauts et pivots. Le partenaire doit copier les mouvements le plus rapidement et précisément possible.

Variantes

- Changer de leader toutes les 30 secondes.
- Ajouter un ballon.
- Utiliser uniquement des déplacements défensifs.

Points clés

- Garder la tête levée.
- Réagir rapidement.
- Maintenir l'équilibre.
- Contrôler les mouvements.

RÉACTION AUX CÔNES DE COULEUR

Catégorie d'âge : U8-U12

Objectif

Améliorer la coordination, la vitesse de réaction et les changements de direction.

Matériel

- 4 cônes de couleurs différentes

Organisation

Le joueur se place au centre des quatre cônes.

MAIN PARTNERS
TISSOT SWISS WATCHES SINCE 1853
la Mobilière
CONCORDIA gemeinsam gesund
Hôpital de La Tour swiss olympic Medical Center
OFFICIAL SUPPLIERS
molten For the real game
FOURTEEN
MEDIA PARTNERS
SRG SSR
LA TÉLÉ VAUD FRIBOURG
INSTITUTIONAL PARTNERS
FIBA
swiss olympic Member
LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

SWISS BASKETBALL
Site Sportif St-Léonard
Ch. de St-Léonard 7
1700 Fribourg
T +41 26 470 44 60
info@swiss.basketball
www.swiss.basketball



Description

L'entraîneur annonce une couleur. Le joueur doit courir jusqu'au cône correspondant, le toucher puis revenir rapidement au centre avant le prochain signal.

Variantes

- Réaliser l'exercice avec dribble.
- Annoncer deux couleurs à la suite.
- Ajouter un saut avant le départ.

Points clés

- Premier pas explosif.
- Écoute attentive.
- Contrôle du corps lors des changements de direction.

MAIN PARTNERS
TISSOT SWISS WATCHES SINCE 1853
la Mobilière
CONCORDIA gemeinsam gesund
Hôpital de La Tour swiss olympic Medical Center
OFFICIAL SUPPLIERS
molten For the real game
FOURTEEN
MEDIA PARTNERS
SRG SSR
LA TÉLÉ VAUD FRIBOURG
INSTITUTIONAL PARTNERS
FIBA
swiss olympic Member
LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

SWISS BASKETBALL
Site Sportif St-Léonard
Ch. de St-Léonard 7
1700 Fribourg
T +41 26 470 44 60
info@swiss.basketball
www.swiss.basketball

ÎLES D'ÉQUILIBRE

Catégorie d'âge : U8-U12

Objectif

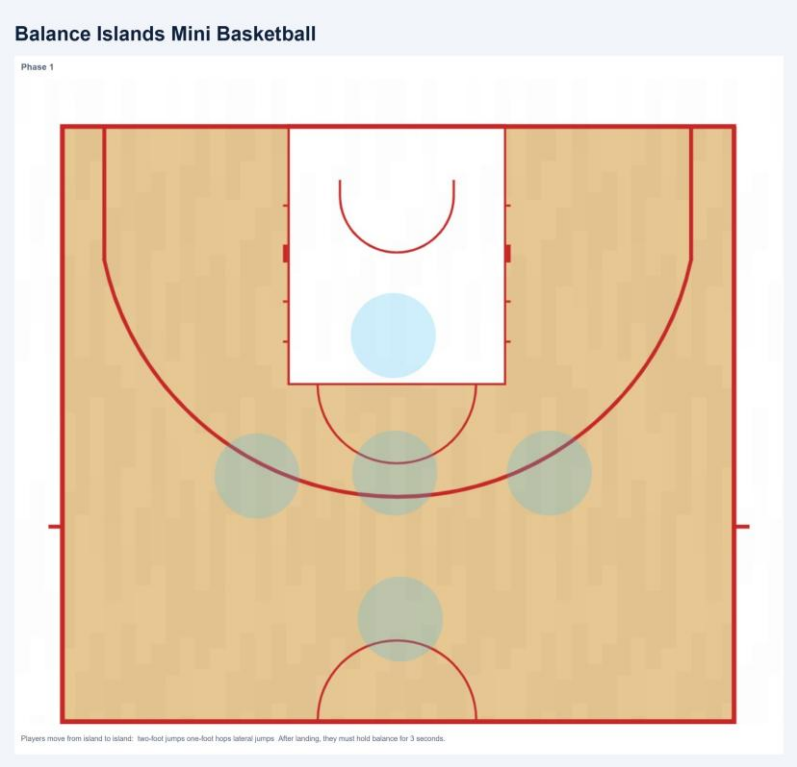
Développer l'équilibre dynamique et la coordination corporelle.

Matériel

- Cerceaux ou repères au sol

Organisation

Les cerceaux sont placés au sol pour former un parcours.



Description

Les joueurs se déplacent d'une île à l'autre en sautant à deux pieds, sur un pied ou latéralement. À chaque réception, ils doivent maintenir leur équilibre pendant trois secondes.

Variantes

MAIN PARTNERS
TISSOT SWISS WATCHES SINCE 1853
la Mobilière
CONCORDIA gemeinsam gesund
Hôpital de La Tour swiss olympic Medical Center
OFFICIAL SUPPLIERS
molten For the real game
FOURTEEN
MEDIA PARTNERS
SRG SSR
LA TÉLÉ VAUD FRIBOURG
INSTITUTIONAL PARTNERS
FIBA
swiss olympic Member
LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

Site Sportif St-Léonard
Ch. de St-Léonard 7
1700 Fribourg

T +41 26 470 44 60

info@swiss.basketball
www.swiss.basketball

- Tenir un ballon.
- Attraper une passe en équilibre.
- Utiliser uniquement la jambe faible.

Points clés

- Réception souple.
- Stabilité des genoux.
- Bonne posture.

MAIN PARTNERS
TISSOT SWISS WATCHES SINCE 1853
la Mobilière
CONCORDIA gemeinsam gesund
Hôpital de La Tour swiss olympic Medical Center
OFFICIAL SUPPLIERS
molten For the real game
FOURTEEN
MEDIA PARTNERS
SRG SSR
LA TÉLÉ VAUD FRIBOURG
INSTITUTIONAL PARTNERS
FIBA
swiss olympic Member
LOTERIE ROMANDE
SWISSLOS