

# Cours d'animateur mini-basket

## Combinaison des règles 1 & 2

### Exercice No 1

Mise en place

4 colonnes, tous les joueurs ont un ballon.

Objectifs de l'exercice

---



---



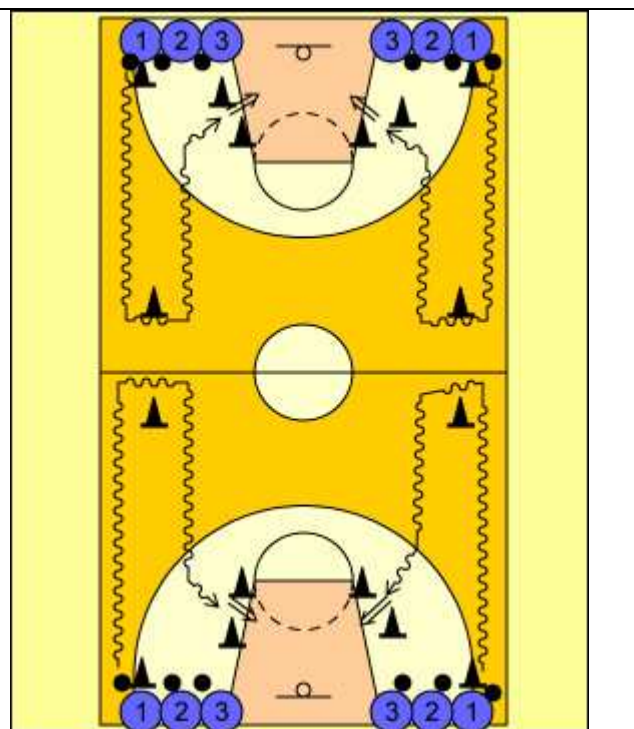
---

Explications

1 réalise un départ croisé, dribble et fait le tour du cône. Il réalise ensuite un arrêt 1 temps entre les 2 cônes et tir au panier.

Variantes

- 1) Ajouter des cônes pour forcer des changements de direction.
- 2) Remplacer le tir à mi-distance par un tir sous le panier.
- 3) Modifier le type de départ en dribble



### Exercice No 2

Mise en place

2 colonnes, tous les joueurs ont un ballon

Objectifs de l'exercice

---



---



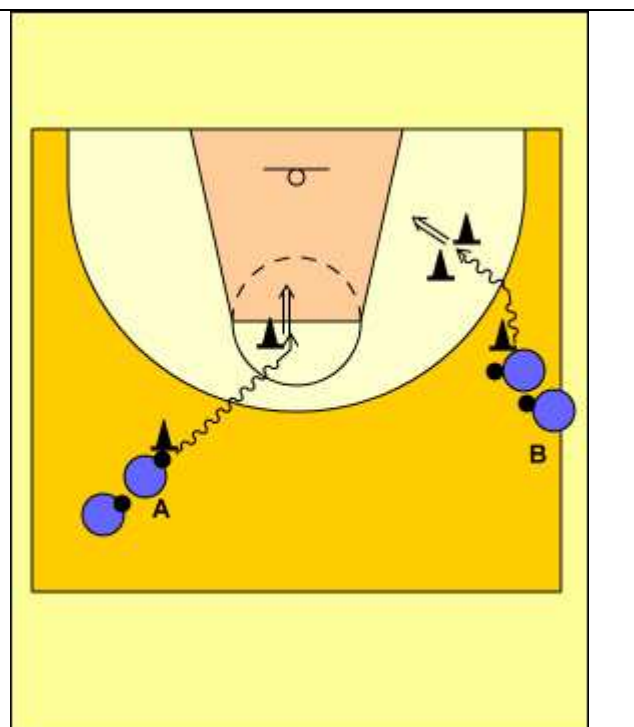
---

Explications

Le 1<sup>er</sup> joueur de la colonne A réalise un départ croisé, s'arrête en 2 temps à côté du cône et tire au panier. Ensuite, le 1<sup>er</sup> joueur de la colonne B effectue un départ croisé, s'arrête en 1 temps entre les 2 cônes et tire au panier. Chacun récupère son rebond et change de colonne.

Variantes

- 1) Ajouter un cône pour forcer un changement de direction.
- 2) Modifier le type de départ en dribble
- 3) Demander aux enfants de dribbler entre les jambes ou dans le dos lorsqu'ils regagnent les colonnes



## Exercice No 3

### Mise en place

3 colonnes. Tous les joueurs ont un ballon.

### Objectifs de l'exercice

---



---



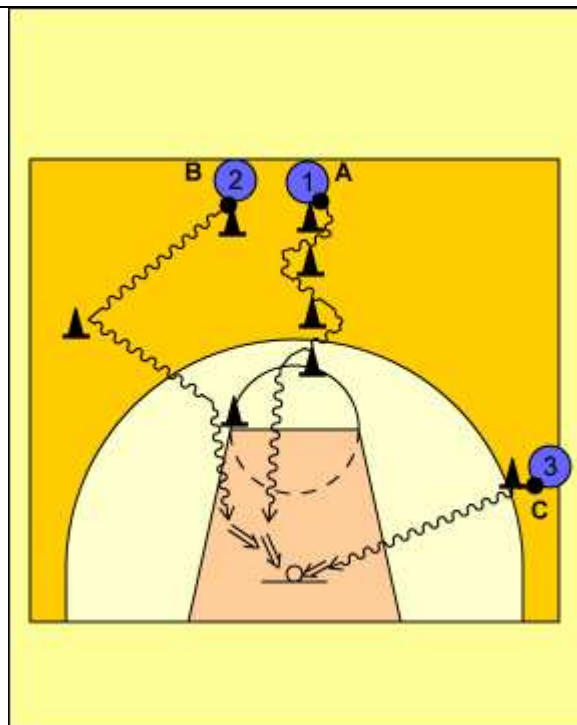
---

### Explications

1 réalise un départ croisé, slalome entre les cônes et tire sous le panier.  
2 réalise un départ croisé, change de direction par devant à chaque cône et tire sous le panier.  
3 réalise un départ croisé et tire sous le panier.

### Variantes

- 1) Modifier le type de départs
- 2) Demander du maniement de balle lors du retour dans les colonnes
- 3) Commencer main droite pour 1 et faire un double pas à gauche



## Exercice No 4

### Mise en place

2 colonnes. Tous les joueurs ont un ballon.

### Objectifs de l'exercice

---



---



---

### Explications

1 et 4 réalisent un départ croisé et slaloment entre les cônes. Après le dernier cône, ils réalisent des dribblent de contre-attaque et tirent sous le panier.  
Ils récupèrent leur ballon et changent de colonnes.  
Les joueurs réalisent un exercice de maniement de balle pour regagner les colonnes

### Variante

- 1) Modifier le type de départ

