

2024



Guide De l'Entraîneur

CROSSE-EN-ENCLOS MINEURE

Document Technique

Crosse-en-enclos



Table des matières

Introduction	4
Objectifs généraux	4
Approche pédagogique	4
Avantage de cette méthode	4
Service offert aux entraîneurs	4
Source	4
Développement à long terme de l'athlète (DLTA)	5
De quoi s'agit-il?	5
En quoi consiste-t-il?	5
Raison d'être	5
Stade du DLTA	5
Littérature physique	5
Figure 1 : La progression du développement à long terme du participant/athlète par : Au Canada, le sport c'est pour la vie.....	6
Équipement obligatoire	7
Équipement obligatoire pour les joueurs	7
Équipement obligatoire pour les gardiens de but.....	8
Règle de jeu de base	9
Règles clés.....	9
Règles de sécurité	9
Règles d'avantage	9
Autres règles importantes.....	9
Planification des entraînements	10
Structure d'un échauffement	10
Circulation	10
Étirements.....	11
Préparation mentale	12
Introduction	13
Exercices	13
Jeux	13
Retour au calme à la fin de la séance	13
Habilités techniques et exercice pour les joueurs	14
Position de base	14
Méthode	14



Erreurs communes	14
Exercices pour la position de base et la course	14
Récupération	28
Méthode	28
Erreurs communes	28
Exercices	28
Bercement.....	45
Méthode	45
Erreurs communes	45
Exercices.....	45
Passes	64
Méthode	64
Erreurs communes	64
Exercices.....	64
Réception	87
Méthode	87
Erreurs communes	87
Exercices.....	87
Tir	90
Méthode	90
Erreurs fréquentes	90
Exercices.....	90
Situation de partie.....	108
<i>Habilités techniques et exercice pour les gardiens de but</i>	113
Position de base	113
Méthode	113
Erreurs communes	113
Déplacement latéral	113
Méthode	113
Erreurs communes	113
Exercice pour gardien de but	113
<i>Exercices en situation de parties</i>	118
Défensive et offensive	118



Introduction

La méthode d'apprentissage des athlètes de La Crosse traite du développement des habilités techniques, tactiques et collectives de La Crosse pour les athlètes d'âge mineur.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que La Crosse Québec offre ce manuel axé sur l'apprentissage et le plaisir où tout athlète pourra s'initier à la pratique de La Crosse en bénéficiant d'intervenants qualifiés.

Objectifs généraux

Offrir aux jeunes athlètes pratiquant La Crosse un contenu adapté et un encadrement favorable à l'apprentissage et le plaisir. Stimuler chez l'athlète l'intérêt pour le sport de La Crosse dans un cadre structuré et plaisant.

Approche pédagogique

La méthode d'apprentissage des athlètes de La Crosse s'appuie sur l'enseignement progressif des principes fondamentaux de base pour sa pratique sécuritaire. Devenir un bon athlète nécessite la maîtrise de divers aspects physiques, techniques, tactiques et collectifs, l'initiation graduelle aux gestes techniques en fonction de l'âge menant à la consolidation des habilités acquise est préconisée.

Avantage de cette méthode

En plus d'être soutenu par La Crosse Québec, la méthode d'apprentissage est lien avec le DLTA. Tous les modèles d'entraînements sont adaptés à l'âge de l'athlète et des recommandations sur les points clés d'enseignement sont pointées.

Service offert aux entraîneurs

Offert gratuitement aux associations sur le site de La Crosse Québec. La Crosse Québec supportera les associations qui utilise cette méthode en offrant une assistance technique reliée son utilisation. Des formations adaptées peuvent être dispensées pour toute association désirant mettre en application cette méthodologie.

Source

Les sources des images et des figures sont inscrites dans le bas de ceux-ci. L'ensemble des exercices ainsi que les images les accompagnants proviennent des 6 modules créer par LacrosseFits.



Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

De quoi s'agit-il?

La crosse pour la vie est fondée sur le concept du développement à long terme de l'athlète (DLTA), une méthode d'entraînement qui fait correspondre les programmes de sport aux stades de développement physique, mental et émotionnel des enfants, durant leur croissance.

En quoi consiste-t-il?

Le DLTA décrit les différents stades et changements alors que les jeunes athlètes passent de l'enfance à l'adolescence et recommande des formats de jeu et des calendriers d'entraînement qui conviennent à chaque stade.

Raison d'être

Avec le DLTA, plus d'enfants commencent à jouer, plus d'enfants continuent à jouer et plus d'athlètes parviennent à l'excellence dans notre fier passe-temps canadien.

Stade du DLTA

1. Enfant actif
2. S'amuser grâce au sport
3. Apprendre à s'entraîner
4. S'entraîner à s'entraîner
5. S'entraîner à la compétition
6. S'entraîner à gagner
7. Vie active

Pour en savoir plus sur le développement à long terme chez les athlètes de crosse, cliquer sur ce lien pour accéder au document : [Développement à long terme de l'athlète de crosse canadienne](#)

Littératie physique

La littératie physique est la pierre angulaire de la participation à l'activité physique et à l'excellence dans le sport. Les personnes qui ont acquis une littératie physique ont plus de chances d'être actives pour la vie.

- L'acquisition de la littératie physique dépend de l'âge, de la maturation et des capacités.
- Idéalement, l'appui à la littératie physique devrait être une préoccupation majeure avant la poussée de croissance de l'adolescence.
- Les habiletés qui constituent la littératie physique varient en fonction de l'endroit et de la culture et dépendent de l'importance accordée par la société à certaines activités.

La personne qui a acquis une littératie physique :

- Exécute une gamme de mouvements de base, d'habiletés motrices fondamentales et d'habiletés sportives de base, elle bouge comme elle le veut avec confiance, compétence et créativité dans différents environnements physiques (sur le sol – tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, dans les airs, dans l'eau, sur la neige et la glace).
- Acquiert la motivation et la capacité de comprendre, de communiquer, d'appliquer et d'analyser les différents types de mouvements.
- Choisit de s'engager dans des activités physiques, des loisirs ou des activités sportives qui améliorent son bien-être physique et psychologique et qui lui permettent de poursuivre l'excellence sportive selon sa capacité et sa motivation.

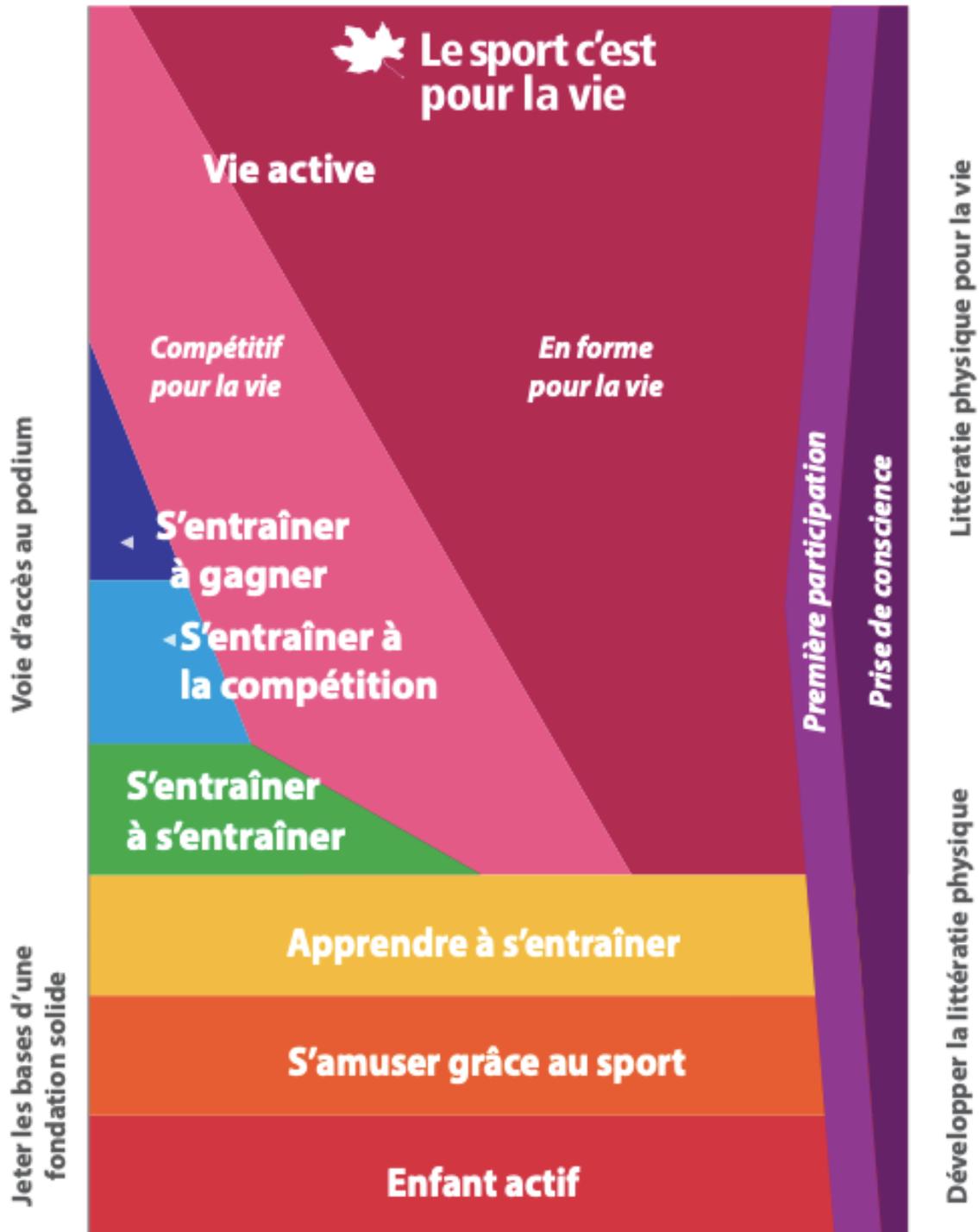


Figure 1 : La progression du développement à long terme du participant/athlète par : Au Canada, le sport c'est pour la vie

Pour en savoir plus sur le développement à long terme ainsi que la littératie physique vous pouvez consulter le document : [Développement à long terme par et le sport l'activité physique, Édition 3.0](#)

Équipement obligatoire

Équipement obligatoire pour les joueurs

Équipement de base pour la Crosse

Casque avec grille
approuvé CSA

Protecteur buccal

Épaulettes de Hockey

Gant de
Hockey ou de
Crosse

Bâton de
Crosse

Biceps pads
(si les épaulettes ne
descendent pas
assez)

Protège coude
hockey

Coquille

Protège côte

Back and
Kidney Pads

Short sport

Souliers de course

Crédit photo : Moutain Edge Lacrosse

Équipement obligatoire pour les gardiens de but

Helmet
All helmets MUST be CSA approved for ice hockey or NOCSAE approved. The helmet must have a chin strap and cannot be altered from the manufactured form. The Cascade Helmet is approved in British Columbia and Ontario (Goalenders ONLY.)

For the most up-to-date information re: equipment, please check Equipment notices on the BCLA website.

Face Mask
The mask must be CSA approved for ice hockey or a NOCSAE approved (Calcoat mask Model #411Sr or #414 Jr.) All masks MUST be approved for helmet model that it is mounted on.

Upper Body Goalie Protector
Floating shoulders for full range of motion, protection for shoulders, biceps, and forearms. Hard fibre arm guards for maximum protection.

Throat Guard
Made of hard plastic, attaches to goalie face shield, protects throat and neck.

Goalie Pants
Snug fitting with waist, and thigh protection

Goalie Leg Pads/Irons
Made of hard plastic, allows for full range of motion, straps to legs and covers the ankle and the top of the feet.

Athletic Support & Cup (Jock or Jill)

Gloves
Field Box lacrosse gloves offer excellent protection and flexibility. Hockey gloves can be used, but they don't offer the same grip or flexibility

Please Note:
The gloves shown in this photo are **NOT APPROVED** for use.

Mouth Guard
Mandatory in British Columbia and Ontario



Règle de jeu de base

Il s'agit de la responsabilité des entraîneurs d'assurer :

- Mettre l'emphasis pour inciter les athlètes à suivre les règles.
- Enseigner les habiletés tactiques et techniques et non abusées des règles pour profiter d'un avantage.

Tu peux enfreindre les règles selon ces deux principes :

- Si un acte créer un avantage non égal, lorsqu'une règle s'applique
- Si un acte atteint à la sécurité d'un joueur, lorsqu'une règle s'applique

Règles clés

Règles de sécurité

1. Mise en échec par-derrière (règle 38) — un joueur ne peut mettre en échec par-derrière un autre joueur.
2. Double-échec (règle 40) — un joueur peut seulement donner un double échec sur les bras et la partie avant du corps entre les épaules et la taille. Selon la catégorie du joueur, il se peut que le double échec ne soit pas permis.
3. Bâton élevé (règle 50) — en aucun temps, un contact avec le bâton sur la tête d'un joueur n'est autorisé.
4. Cingler (règle 64) — contact bâton à bâton est autorisé, cependant le bâton ne peut dans aucun cas touché une partie du corps d'un autre joueur.

Règles d'avantage

1. Jeu dans le territoire du gardien de but (règle 39) — un joueur offensif ne peut dans aucun cas toucher à la ligne ou entrer dans le territoire réservé au gardien du but.
2. Trop de joueurs (règle 36) – Si l'équipe en possession de la balle est plus que 5 joueurs et 1 gardien, la balle sera donnée à l'autre équipe. Dans le cas que l'équipe en défensive a plus de 5 et 1 gardien sur le jeu, une punition de deux minutes sera décernée.
3. Main libre (règle 46) — un joueur en possession de la balle ne peut dans aucun cas utiliser une main libre pour pousser ou diriger un défenseur.

Autres règles importantes

1. Balle à l'extérieur des limites du terrain — la balle ira à l'équipe qui n'a pas été la dernière à y touchée. Sauf si la balle touche le poteau avant de sortir, la balle ira à l'équipe qui a exécuté le tir.
2. Pour les catégories M11 et plus — les joueurs ont 30 secondes pour faire un but, si la balle touche le gardien de but ou un poteau le « shot clock » se remet à 30 secondes. Dans l'échec d'une de ses situations, la balle sera remise à l'autre équipe.
3. Une mise au jeu est effectuée à chaque début de période et après chaque but.
4. Lors des changements les joueurs doivent obligatoirement être dans la boîte de changements situés près du banc des joueurs

Pour l'ensemble des règlements de Lacrosse Canada, consultez le [Manuel des règles de la crosse en enclos et études de cas](#)



Planification des entraînements

Planifier un entraînement est une tâche essentielle afin de faire progresser les joueurs et également pour les préparer individuellement et collectivement à la compétition. La planification dépend en grande partie de l'âge des joueurs, de leur niveau de développement, de la catégorie de jeu ainsi que du calendrier des compétitions.

Il n'est pas nécessaire de toujours présenter de nouveaux exercices, une variation graduelle d'un exercice en particulier est beaucoup plus efficace. Il est aussi préférable que cet exercice reflète une situation de partie. Il est nécessaire à chacun des intervenants impliqués d'avoir une copie imprimée de l'entraînement. Un entraînement typique doit avoir un réchauffement, des séries d'exercices progressifs et terminer avec un retour au calme.

Durée	Activité	Éléments clés
5 min	Échauffement	Mettre l'accent sur la circulation, l'étirement dynamique et la préparation mentale
5 min	Introduction	Introduire l'habileté technique principale de la pratique
30 min	Exercices	Maximum 10 minutes par exercice Bien démontrer l'exercice Emphase sur les points clés Examinez et corrigez les erreurs au besoin
10 min	Jeux	Jeux libre et/ou structurer
5 min	Retour au calme	Revenir sur les points clés de l'entraînement

Structure d'un échauffement

L'échauffement est non seulement nécessaire à diminuer les risques de blessures, mais également afin d'installer un climat mental à l'apprentissage. Une bonne séance d'échauffement doit partie d'une routine établie avant chaque entraînement. De plus, il doit être composé de trois différentes composantes : la circulation, les étirements et la préparation mentale.

Les objectifs de l'échauffement sont les suivants :

- Augmenter la température du corps
- Étirer activement tous les muscles nécessaires à la pratique de la Crosse
- Améliorer la capacité des muscles d'utiliser de l'oxygène (endurance)
- Activer les fibres musculaires (force)
- Augmenter l'amplitude de mouvement des articulations (flexibilité)
- Préparation mentale
- Créer une atmosphère positive

Circulation

Le but est d'accélérer le rythme cardiaque et fournissant un effort graduel de lent à modéré. Incorporez-le plus de partie du corps que possible.

La pratique des habiletés de base simple peut être utilisée aux fins de réchauffement ; bercement et contrôle de la balle, changement de main, lancer et attraper la balle sont tous de bons exercices qui permettront à réchauffer le corps pur un entraînement efficace

Étirements

Afin de réduire le risque de blessure, il est recommandé de s'étirer. En plus de lubrifier les articulations et d'accroître l'amplitude de mouvement, c'est une préparation pour le corps en vue d'une activité physique.

- Étirement statique : Maintenir la position d'étirement pendant une période de temps avec peu ou pas de mouvement. Elle est particulièrement appropriée à la fin d'un entraînement
- Étirement dynamique : l'articulation est bougée dans toutes les amplitudes des mouvements spécifiques au sport.
- Étirement balistique : Comporte un étirement à rebond. Si l'étirement n'est pas exécuté correctement, cette forme d'étirement peut entraîner des blessures et de la douleur musculaire.
- Étirement actif : On dit actif quand la personne qui s'étire fournit la force de l'étirement

Exemples d'étirements

Muscle ciblé	Technique	Durée
<i>Fente avec torsion</i>		
<u>Échauffement général</u> <ul style="list-style-type: none"> - Hanche - Quadriceps - Tronc - Ischio-jambier 	Avec le bâton sur les épaules, l'athlète fait des fentes lentes et tourne le haut du corps vers la jambe avant	En faire autant que possible jusqu'à la moitié de la distance entre les deux bandes, puis jogging léger jusqu'à l'autre côté
<i>Marcher sur les talons et sur la pointe des pieds</i>		
<u>Échauffement</u> <ul style="list-style-type: none"> - Chevilles - Mollets - Tibias - Ischio-jambier 	Marcher à pas normal, mais en gardant la pointe des pieds loin du sol — marcher sur les talons. Ensuite à pas normal, mais en gardant les talons loin du sol — marcher sur la pointe des pieds.	Marcher sur les talons jusqu'à la moitié de la distance entre les bandes, puis changer à la marche sur la pointe des pieds jusqu'à l'autre côté.
<i>Genoux hauts</i>		
<u>Échauffement</u> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchisseur de la hanche - Muscles fessiers 	À chaque pas, levez le genou aussi haut que possible vers la poitrine.	Marcher à pas lent jusqu'à la moitié de la distance entre les bandes, puis à pleine vitesse ou en joggant jusqu'à l'autre côté
<i>Ruer en arrière (Talon-Fesses)</i>		
<u>Échauffement</u> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchisseurs e la hanche - Quadriceps - Ischio-jambier 	Jogging léger en ramenant les talons jusqu'aux fessiers.	En faire sur toute la distance du terrain

<i>Fente latérale alternée</i>		
<p><u>Échauffement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adducteurs - Intérieur de la cuisse - Muscle fessier 	<p>Commencez en faisant face à l'autre bout du terrain (c.-à-d. côté gauche ou droit vers les bandes latérales). Faites un pas chassé, descendre le fessier le plus près du talon, maintenez la position, puis ramenez les pieds ensemble. Virez de 180 degrés pour faire face à l'autre bout du terrain.</p>	<p>En faire jusqu'à la moitié de la distance entre les bandes, jogger ensuite jusqu'à l'autre bout. Répéter deux fois</p>
<i>Sprints</i>		
<p>Préparer le corps pour les courses à haute vitesse</p>	<p>Sprint entre les deux bandes (d'un côté à l'autre du terrain).</p>	<p>Répéter deux fois.</p>
<i>Jeux</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter la température corporelle - Préparer le corps à l'exercice d'endurance 	<p>Former un cercle avec l'ensemble de l'équipe. Tous les joueurs exécutent des pas rapides sur place. Au signal de l'entraîneur (sifflet, GO, clappement de mains), les joueurs doivent se coucher au sol et se relever le plus rapidement possible.</p>	<p>Exécuter jusqu'à ce que l'entraîneur perçoive une fatigue de ses joueurs.</p>

Préparation mentale

Souvent négligée, une bonne préparation mentale aide à la concentration et par le fait même, facilite l'apprentissage.

Technique de préparation mentale

Technique	Description
Relaxation	Pour relâcher les muscles très tendus, demandez aux athlètes de contracter les muscles pendant qu'ils inspirent, puis de les relâcher pendant qu'ils expirent, pour acquérir la sensation de relaxation.
Imagerie	Quand vous donnez des instructions, employez des phrases comme « Imaginez-vous en train d'exécuter... », au lieu de vous contenter de dire aux joueurs quoi faire et où aller.
Autodiscours positif	Aider les athlètes à se forger des énoncés positifs dans le cadre des objectifs à atteindre et à éviter les mots négatifs.
Contrôle de l'attention	Utiliser des plans de match pour donner aux joueurs quelque chose de précis sur quoi se concentrer.
Contrôle des émotions	Se concentrer sur la tâche ou sur la technique plutôt que sur les résultats ou sur un Incident.



Introduction

L'introduction permet aux athlètes d'avoir une idée de la structure de la séance.

Exercices

Les exercices servent au développement des habiletés techniques individuelles et au développement de tactiques collectives. Ce bloc sera la partie importante de la pratique. En général, vous effectuerez un total de 3 à 4 exercices au cours d'une pratique de 60 minutes.

Jeux

À la suite des exercices, vous pouvez faire un jeu qui englobe les habiletés techniques individuelles ou les tactiques collectives. Ce jeu permettra de reproduire une situation de parties tout en ajoutant un peu de compétition à l'intérieur de l'équipe.

Retour au calme à la fin de la séance

Après chaque entraînement, il est recommandé de faire un retour au calme afin permettre à l'athlète de reprendre sa condition normale.

Le retour au calme a pour objectif :

- Donner aux systèmes du corps le temps de revenir à leur état normal
- Étirer les principaux groupes musculaires pour leur permettre une récupération plus rapide. Priorisé les étirements statiques
- Favoriser une respiration lente et profonde pour améliorer la relaxation et une plus grande amplitude de mouvements
- S'exercer aux techniques de visualisation en révisant la séance d'entraînement ou le match
- Préparer les joueurs à la prochaine séance d'entraînement ou match, p. ex. faire des annonces, ou exposer les plans de séance ou de match, ou donner une habileté technique à pratiquer (devoir à faire à la maison)

Il est également profitable pour l'athlète de réviser mentalement l'entraînement à laquelle il vient de participer et faire le lien dans des situations de parties.

Le retour au calme ne saurait être complet sans un étirement statique de manière à augmenter la flexibilité et l'amplitude du mouvement. Il a aussi pour effet de ralentir l'apparition de douleurs musculaires et réduire le risque de blessure.

Directive pour exécuter les étirements statiques :

- Maintenir les étirements pendant 20 à 30 secondes, jusqu'à un maximum de 60 secondes.
- Respirer à fond, puis expirer lentement tout en étirant les muscles.
- Faire tous les étirements assis pour permettre une relaxation totale des muscles étirés.

Cette période de retour au calme est le moment idéal pour un entraîneur de revenir sur les points clés de l'entraînement. Rappelons-nous toutefois qu'ils ont fourni un effort considérable et que le niveau de concentration ne sera pas optimisé.



Habiletés techniques et exercice pour les joueurs

Position de base

La position de base est la base pour être en mesure d'exécuter l'ensemble des autres habiletés techniques.

Méthode

1. La main inférieure est placée à l'extrémité du bâton, et la main dominante ou supérieure est placée n'importe où entre l'extrémité et la gorge du bâton, en fonction de l'utilisation de celui-ci. Ainsi la position de la main supérieure sera différente pour les réceptions, le bercement, les lancers, les tentatives d'interception et les mises en échec.
2. En position de base, la tête du bâton est au niveau de l'épaule, la main supérieure près de la gorge et la main inférieure à l'extrémité du bâton.

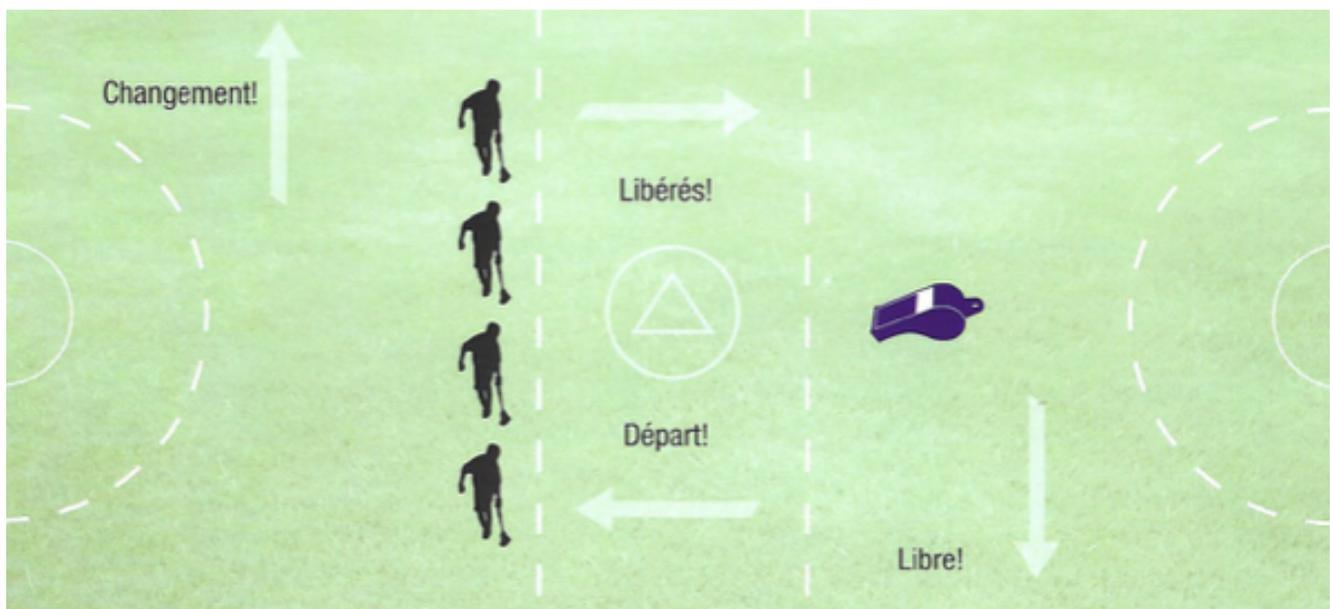
Erreurs communes

- La façon naturelle de tenir le bâton est de laisser ses bras pendre. Si le joueur s'habitue à cette position, il lui sera très difficile de rester en position de base quand il sera sur le terrain, si bien qu'il finira par manquer de nombreuses occasions de conserver ou d'obtenir la possession de la balle.

Exercices pour la position de base et la course

Suis les instructions !

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course, départ, accélération et changement de direction
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les athlètes se couchent sur le ventre, la tête vers l'entraîneur. 2. L'entraîneur crie un terme et les athlètes réagissent dans une certaine direction : <ul style="list-style-type: none"> • Libéré — les athlètes courent vers l'avant • Départ — les athlètes reculent pour revenir au départ • Changement — les athlètes se dirigent du côté du banc des joueurs • Libre — les athlètes courent du côté opposé • Lumière rouge — les athlètes arrêtent • Balle au sol — les athlètes se couchent sur le ventre



Tour de terrain

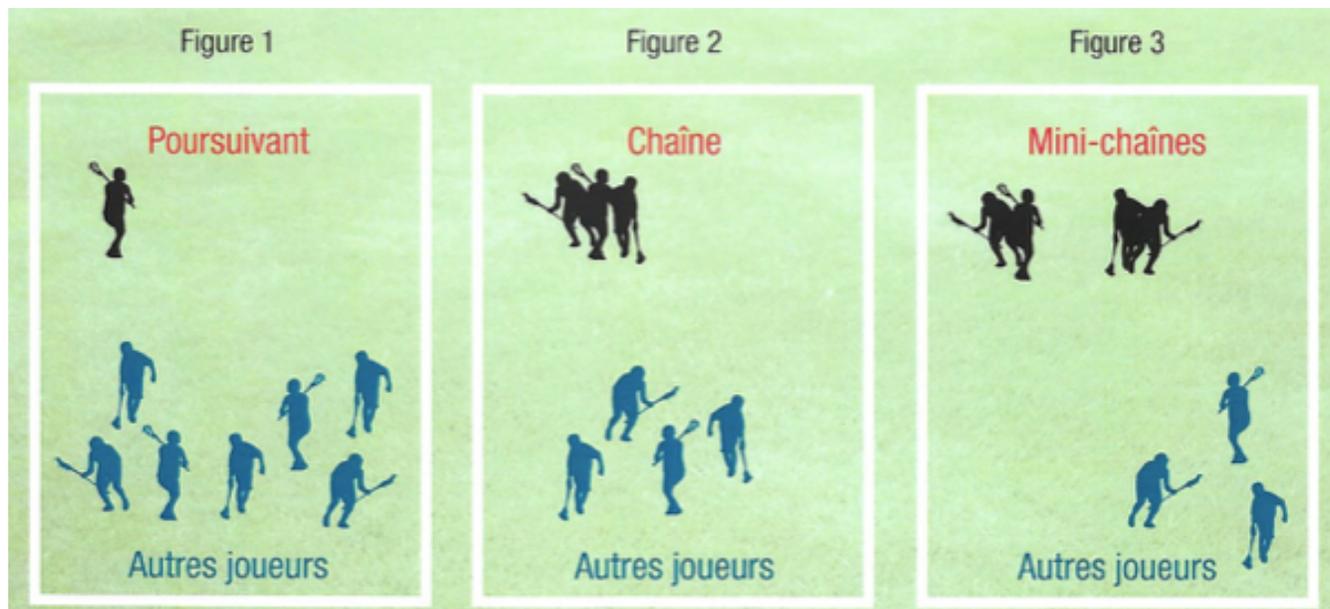
Type d'activité	Échauffement
Durée	3 minutes
Habilités	Cardiovasculaire, course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent courir en suivant les extrémités du terrain 2. Les joueurs doivent en tout temps garder les deux mains sur le bâton

Lapin de course

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Cardiovasculaire, course, accélération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les joueurs doivent former une ligne 2. Les joueurs débutent à courir en suivant les extrémités du terrain à un rythme modéré 3. Le dernier joueur doit effectuer une accélération pour rattraper le premier joueur dans la ligne 4. Par la suite, le nouveau « dernier » peut effectuer une accélération pour rattraper le nouveau « premier » 5. Le jeu se termine lorsque tous les joueurs auront effectué une accélération ou deux au choix de l'entraîneur

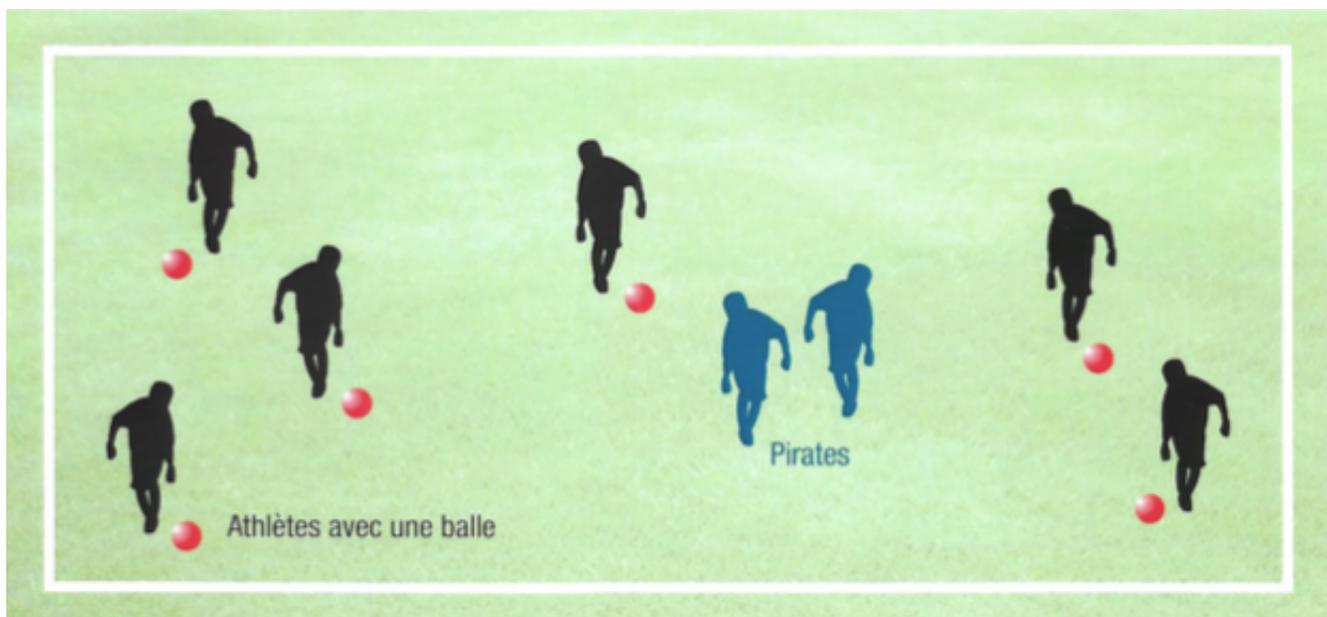
Tague Chaîne

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course, feinte, agilité, coopération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Déterminer l'aire de jeu. Un joueur est le poursuivant (début de la chaîne) et les autres se dispersent sur le terrain. 2. Au signal, le poursuivant poursuit les autres joueurs et essaie de les toucher. 3. Les joueurs touchés tiennent la main du poursuivant. 4. Lorsque la chaîne se compose de 3 joueurs, seuls les joueurs aux deux bouts peuvent toucher d'autres joueurs. 5. Lorsque la chaîne se compose de 4 joueurs, elle se divise pour faire 2 mini-chaînes.



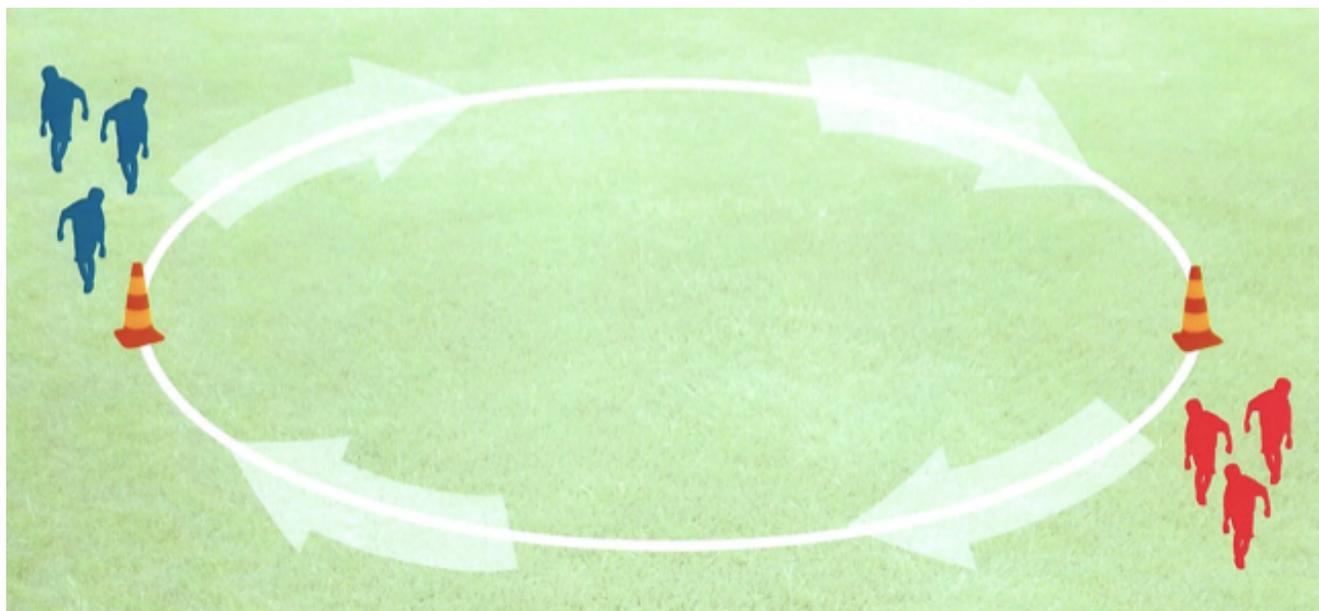
Pirates

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter l'aire de jeu. 2. Une balle par athlètes et au moins 1 athlète sans balle. Les athlètes en possession d'une balle doivent se déplacer dans l'aire de jeu et garder la balle à leurs pieds comme des joueurs de soccer. 3. Les athlètes sans balle sont des pirates qui essaient de voler la balle des autres athlètes. 4. Lorsqu'un athlète perd sa balle, il devient un pirate et doit voler la balle d'autre athlète. 5. Lorsqu'un pirate obtient une balle, il doit la protéger de tous les autres pirates.



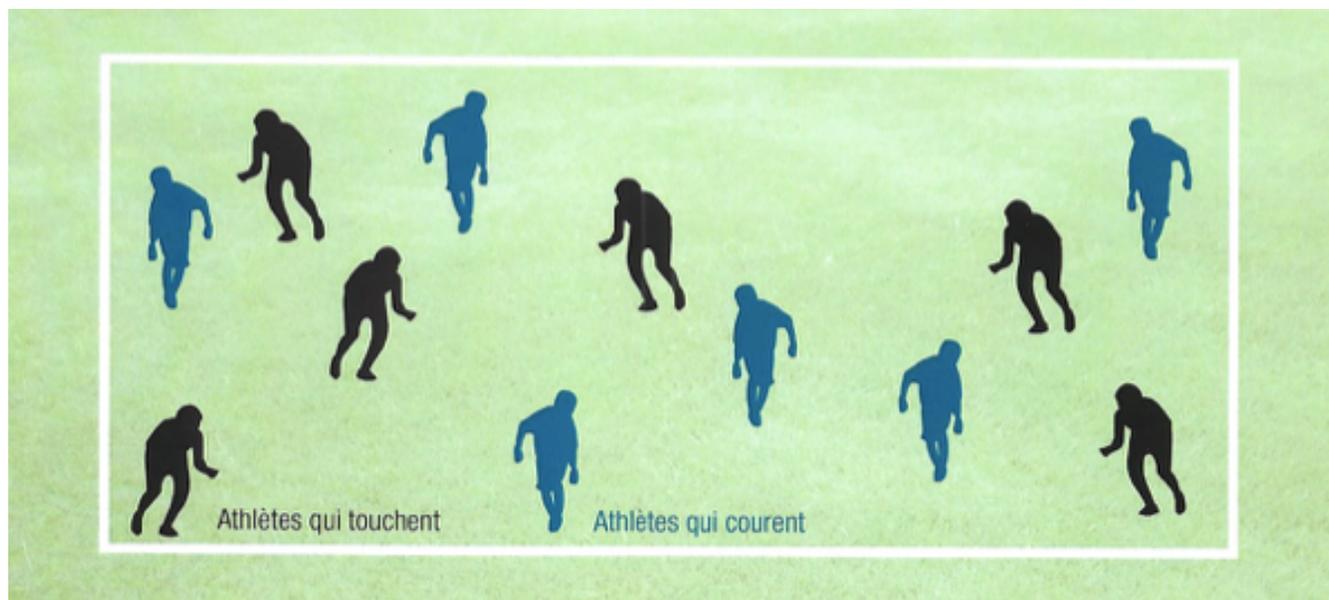
La tornade

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, contrôle de la vélocité et de la vitesse
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter un ovale d'une circonférence d'environ 50 m. 2. Répartir les athlètes en deux équipes de chaque côté opposé de l'ovale. 3. Marquer une ligne de départ/d'arrivée de chaque côté de l'ovale pour chaque équipe. 4. Une équipe est responsable de réguler l'allure. 5. Les deux équipes courent en même temps dans la même direction. 6. L'idée est que les deux équipes franchissent les lignes de départ/d'arrivée au même moment. 7. S'assurer de changer l'équipe qui règle l'allure. 8. Comme progression l'équipe qui contrôle l'allure peut décider d'accélérer ou de ralentir.



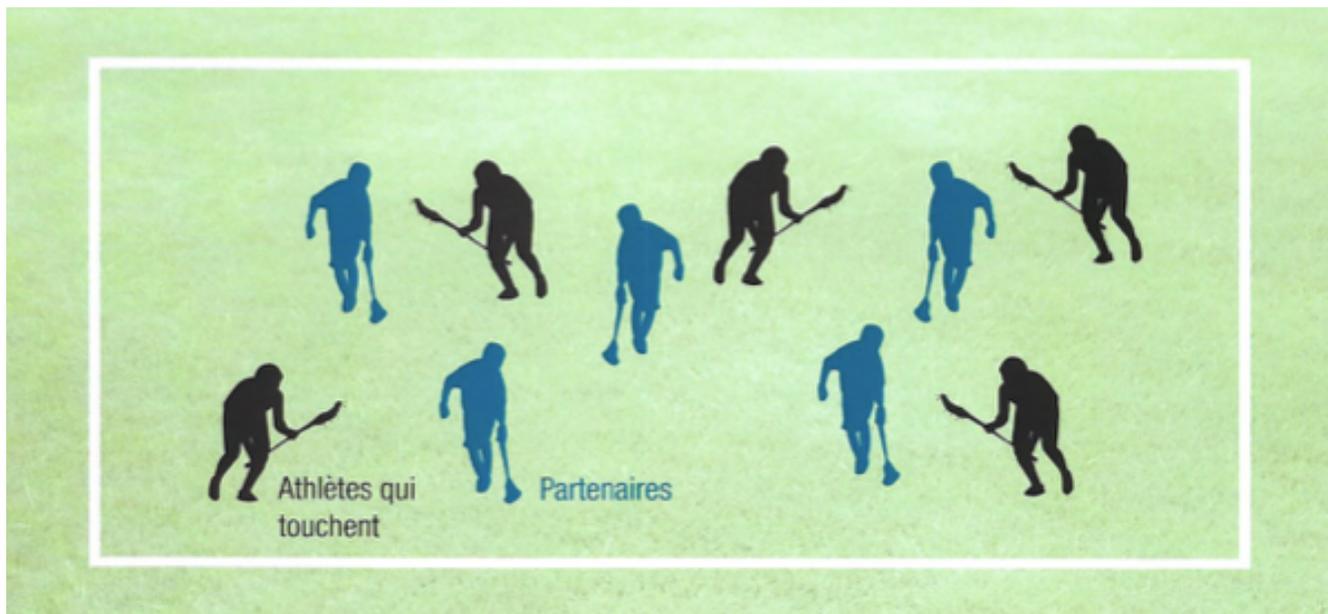
Tague oiseau de malheur

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Travail d'équipe, passe, course et feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter la zone de jeu 2. Séparer les deux équipes selon la couleur de chandail (au besoin, utiliser des dossards) 3. L'équipe qui tague a 3 poulets (ou objet semblables). 4. L'équipe qui tague doit toucher les adversaires avec le poulet. 5. Lorsqu'un athlète est possession d'un poulet, il ne peut faire plus que deux pas. 6. L'équipe qui tague doit passer les poulets à ses coéquipiers. 7. Un athlète toucher doit faire cinq sauts avec écart (jumping jack) et retourner au jeu. 8. S'assurer que chaque équipe a la chance de faire les deux rôles.



Tague partenaire

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course et feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grouper les athlètes deux par deux. 2. Délimiter l'aire de jeu désigné. 3. Au signal de départ, un athlète essaie de toucher son partenaire. 4. Lorsque l'athlète est touché, les rôles sont inversés. 5. Après avoir été touché, l'athlète doit faire une activité (saut avec écart) avant de poursuivre pour donner à l'autre athlète le temps de s'éloigner.



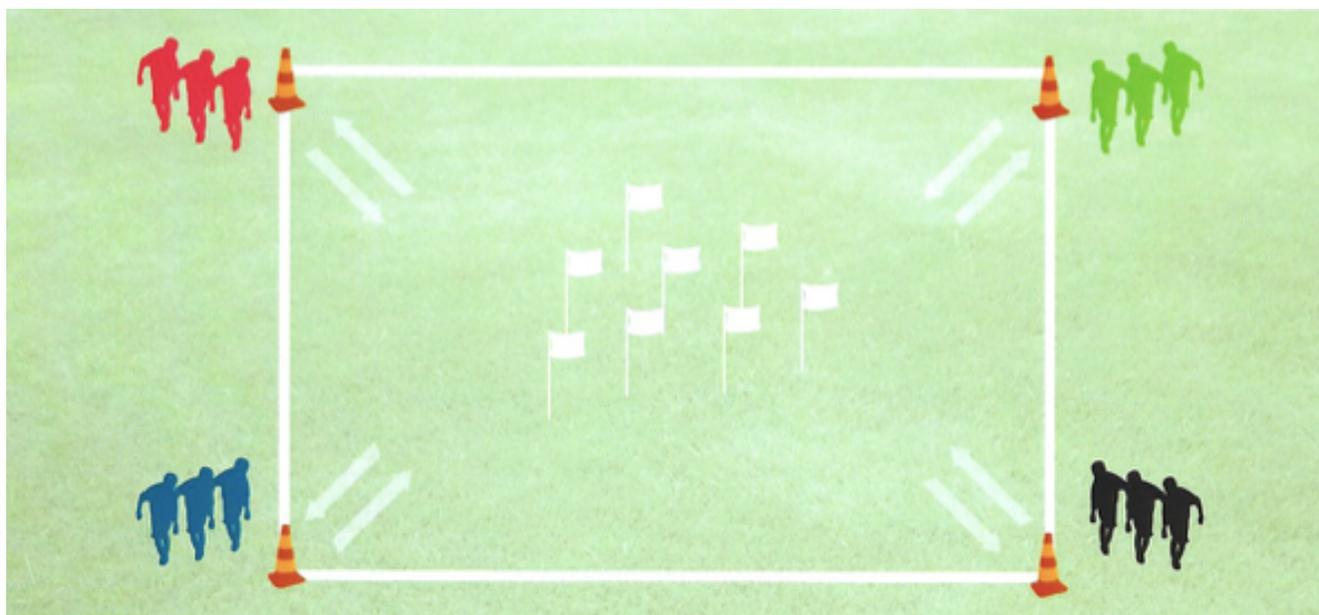
Requin dans l'aquarium

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course et feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 2 ou 3 athlètes sont les requins et les autres sont les poissons. L'aire de jeu est désignée comme l'aquarium. Les requins sont chronométrés pour déterminer comment vite ils peuvent attraper tous les poissons. Les poissons doivent rester à l'intérieur de l'aquarium. Lorsqu'ils sont attrapés, les poissons doivent s'asseoir où ils se trouvent. Lorsque tous les poissons sont attrapés, choisissez 3 nouveaux requins.



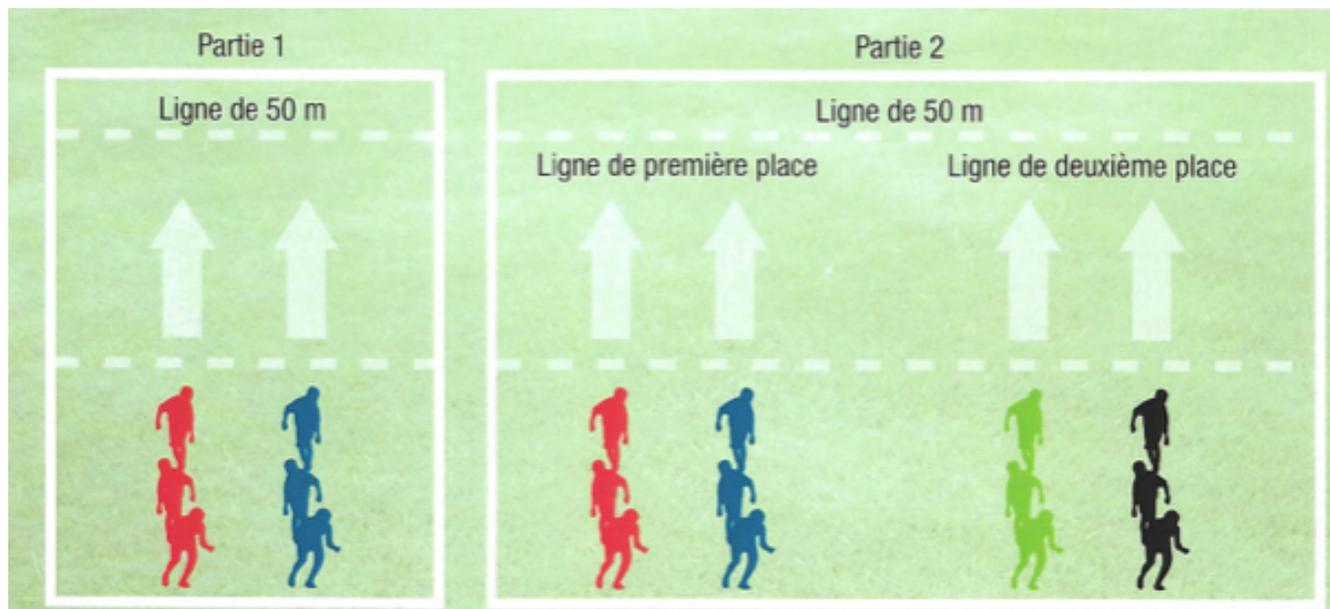
Collecteur

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser 4 cônes pour indiquer les coins d'une aire de jeu. 2. Objets placés au centre de l'aire. 3. Répartir les athlètes de façon égale aux quatre coins de l'aire de jeu. 4. Au coup de sifflet, le premier athlète de chaque équipe court jusqu'au centre, ramasse un objet et le rapporte à son cône. 5. Lorsque l'athlète retourne à sa rangée, il touche le prochain joueur pour que ce soit son tour. 6. Continuer jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'objets.



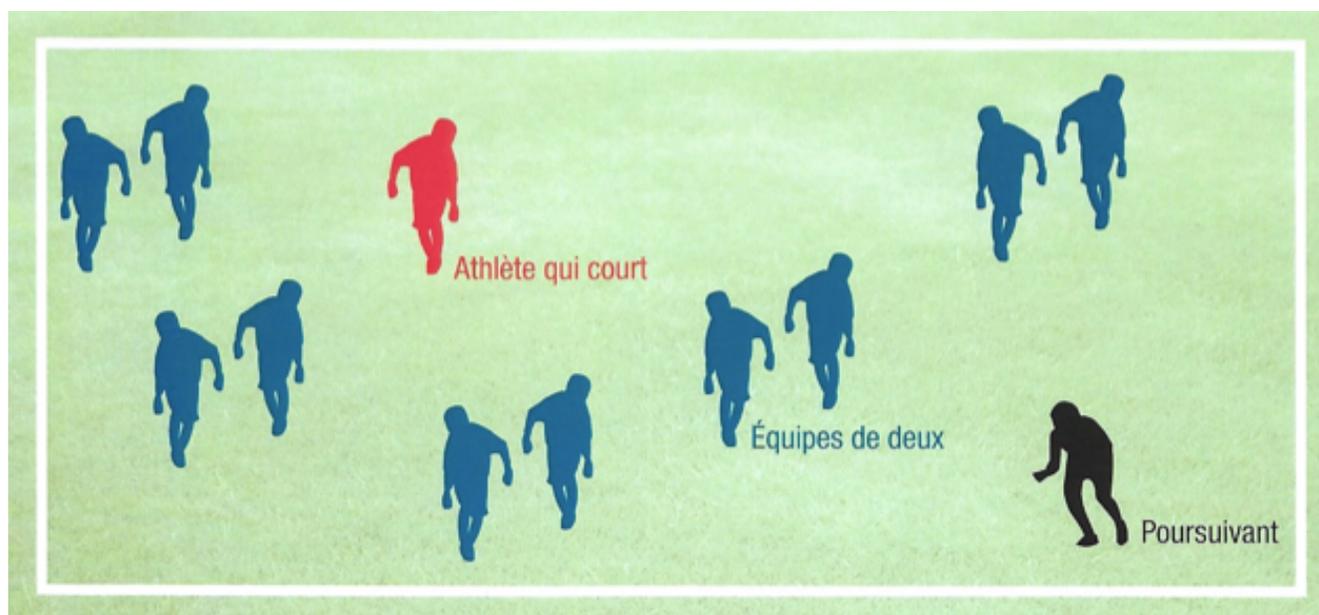
Course de sprints

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, bercement et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter une aire d'environ 50 m de long. 2. Former deux rangées d'athlètes au début du 50 m. 3. Les athlètes font la course en même temps sur les 50 m. 4. Les athlètes qui gagnent la première ronde de course forment une rangée et les athlètes qui terminent deuxièmes forment une autre rangée. 5. Les athlètes de la rangée gagnante font une course avec les autres gagnants. Les athlètes ayant terminé deuxièmes font la course ensemble. 6. Chacun devrait faire 3 courses. <p>Optionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les joueurs peuvent la course avec le bâton en main. - Les joueurs doivent faire la course avec une balle en berçant la balle. - Les joueurs doivent récupérer une balle à mi-chemin et continuer en berçant la balle. À la fin de la course, ils doivent remettre la balle en position le plus rapidement possible.



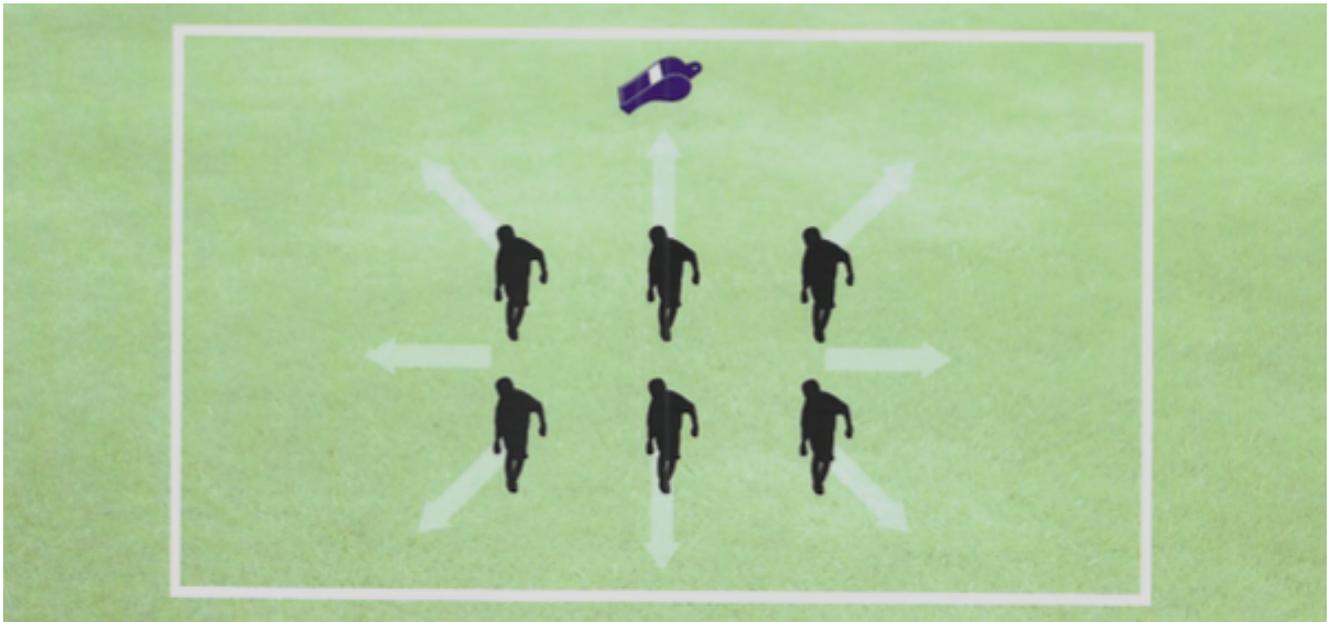
Tague crochet

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course, feinte et travail d'équipe
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un athlète est le coureur, l'autre est le poursuivant. 2. Tous les autres athlètes se lient en se donnant le bras. 3. Au coup de sifflet, tout le monde se met à courir. 4. Le poursuivant essaie de toucher le coureur. 5. Si le coureur donne le bras à une équipe de deux athlètes, celui qui se trouve à l'autre bout devient le coureur. 6. Si le poursuivant attrape le coureur, les rôles sont inversés.



Araignées et crabes

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Changement de direction
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Répartir les athlètes autour de l'aire de jeu.2. Les athlètes marchent sur leurs mains et leurs pieds, ventre face au sol — araignées.3. Les athlètes marchent sur leurs mains et leurs pieds, dos au sol — crabes.4. Au signal de l'entraîneur, les joueurs se déplacent en crabes ou en araignées dans différentes directions dans l'aire de jeu.



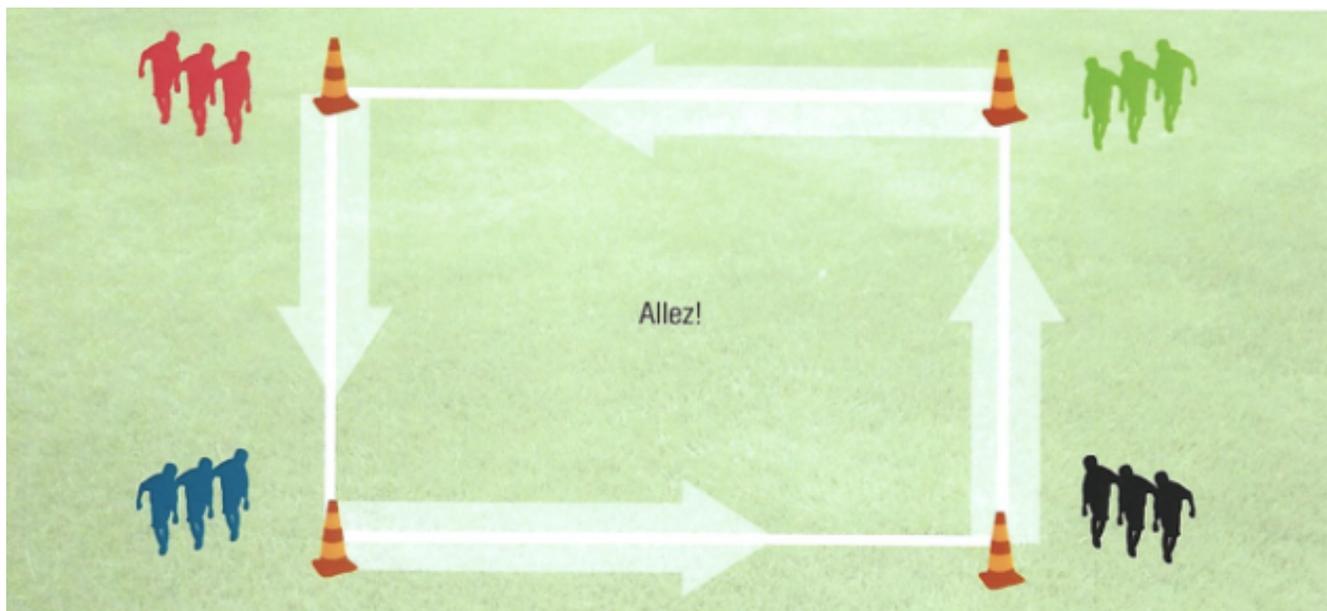
Départs amusants

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Tracer deux lignes à une distance d'environ 20 m l'une de l'autre.2. Au signal ou au coup de sifflet, les athlètes se rendent à l'autre ligne en courant aussi vite que possible.3. Faire commencer les athlètes à diverses positions (sur le ventre, sur le dos, face au mur, assis, etc.).



Autour des bases !

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter un carré d'environ 20 m par 20 m à l'aide de 4 cônes. Répartir les athlètes en nombre égal à chaque cône. 2. Au signal de départ, le premier athlète de chaque rangée court à toute allure (dans la même direction) à l'extérieur des cônes. 3. Lorsqu'il revient à son cône, il touche son prochain coéquipier qui se met à courir. 4. Une fois que toutes les équipes sont de retour, les équipes crient « Vive la crosse ». <p>Option :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les joueurs font l'exercice en berçant la balle.





Récupération

La récupération est utile lorsque la balle est libre au sol. Cette habileté permet de prendre possession de la balle.

Méthode

1. En position statique
 - a. Les joueurs droitiers placent le pied droit sur le côté de la balle
 - b. Les joueurs gauchers placent le pied gauche sur le côté de la balle
2. Plier les genoux pour que l'extrémité du bâton se trouve aussi basse que possible, garder la tête baissée et les yeux sur la balle
3. À l'aide d'un mouvement vers l'avant avec le bâton, faites entrer la balle dans le panier
4. À l'aide du pied arrière, poussez pour effectuer une accélération
5. Retour à la position de base

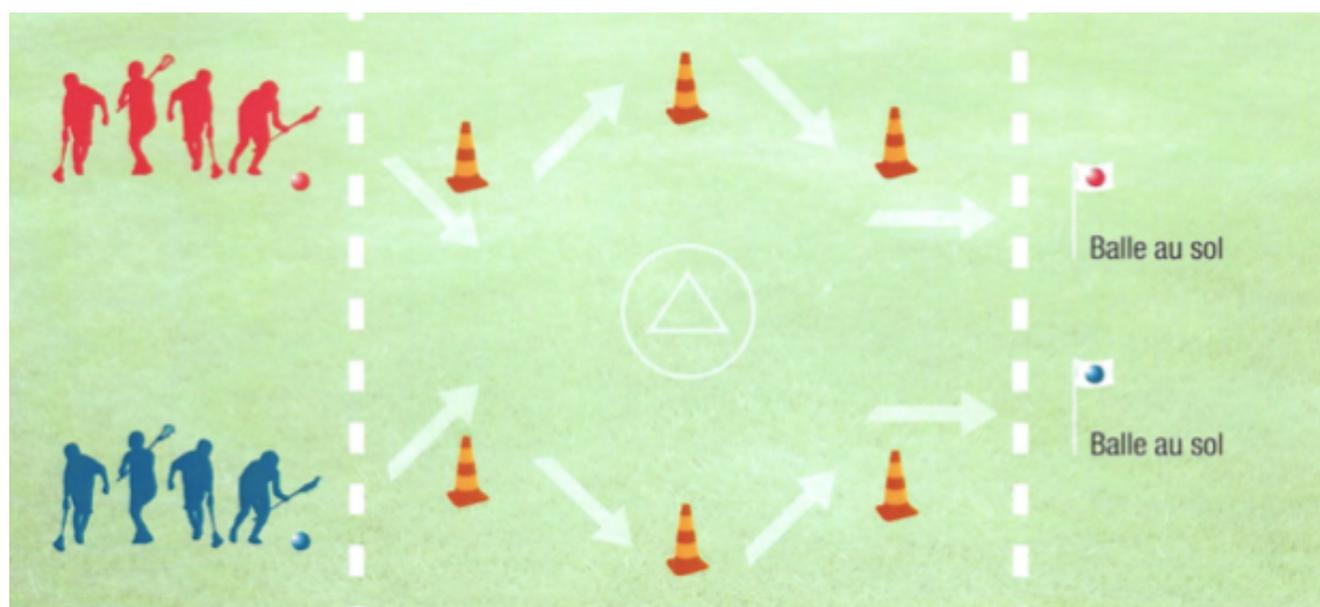
Erreurs communes

- Ne pas plier les genoux
- Le manche du bâton est tenu plus à la verticale que parallèle au sol
- Ne pas accélérer avec la tête du bâton jusqu'à la balle en poussant sur la jambe arrière

Exercices

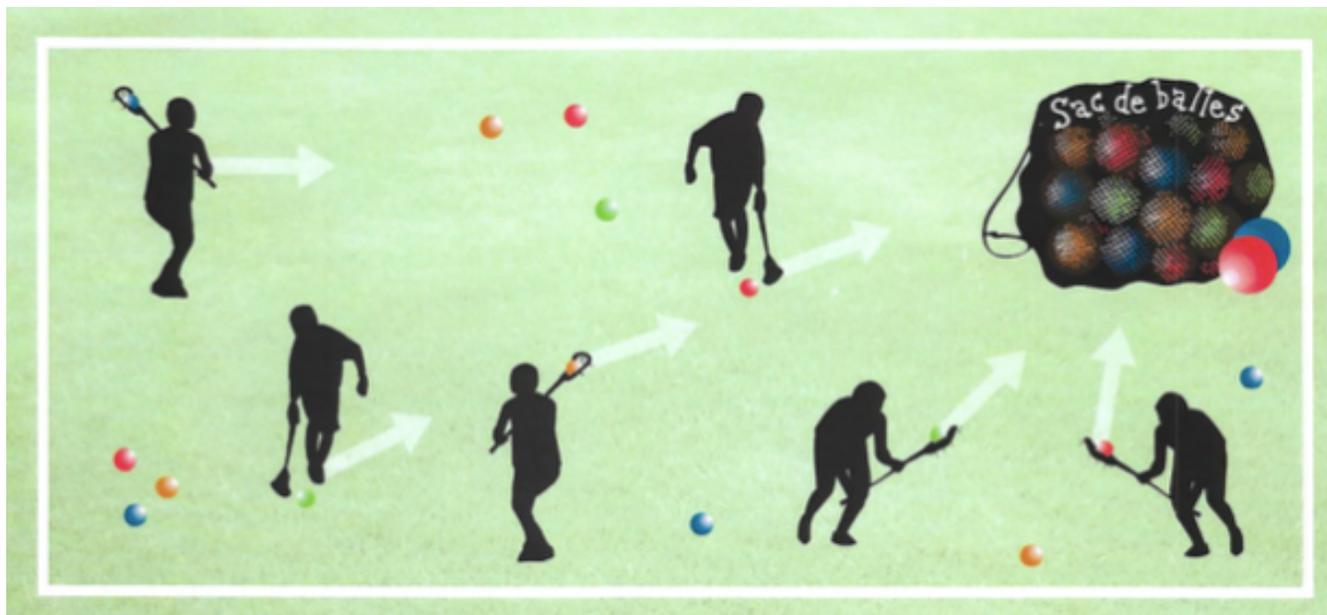
Parcours d'obstacles

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Agilité, mouvement latéral
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe, au maximum 4 par groupe. 2. Établir un parcours d'obstacles 3. La balle est placée au sol, devant la rangée. Au coup de sifflet, le premier athlète récupère sa balle et fait le parcours d'obstacles en courant et en berçant la balle, pendant ce temps, le deuxième athlète place sa balle au sol pour être prêt. 4. À la fin du parcours, le premier athlète met sa balle à l'endroit désigné (sceau, cerceau). Une fois la balle à l'endroit désigné, le premier athlète crie « BALLE AU SOL » et le deuxième athlète peut démarrer le parcours. 5. Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les athlètes se trouvent à l'autre extrémité.



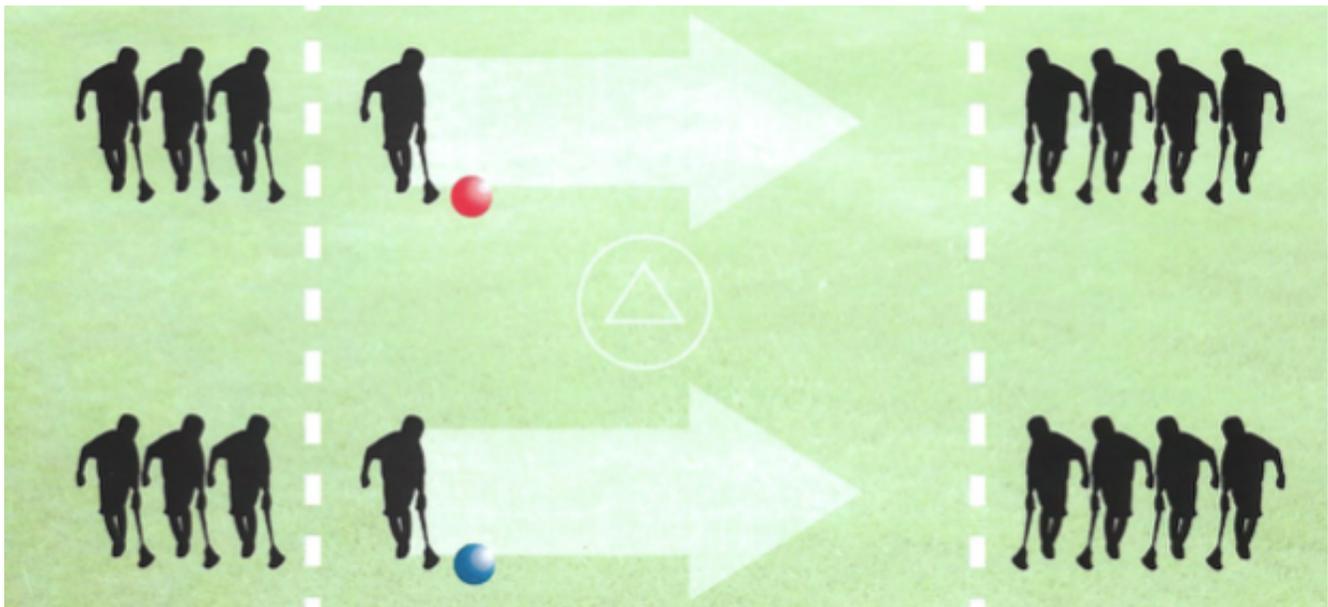
Balles perdues

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, récupération et bercement
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Disperser les balles partout sur l'aire de jeu.2. Au coup de sifflet, les athlètes se mettent à courir et récupèrent une balle à la fois, se rendent au point de départ tout en berçant la balle, puis laissent tomber la balle au sol.3. Continuer jusqu'à ce qu'il ne reste plus de balles.4. Pour une compétition, vous pouvez former deux équipes égales et compter le nombre de balles ramené par chaque équipe. L'équipe ayant ramené le plus de balle gagne la compétition.



Course à relais avec récupération

Type d'activité	Jeu de développement
Durée	8 minutes
Habilités	Récupération et bercement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en équipe d'environ 8 athlètes. 2. Aligner 4 athlètes à une extrémité et les 4 autres à l'autre extrémité (distance d'entre 10 et 20 m). 3. Les balles se trouvent à la même extrémité, en possession du premier athlète de chaque file. La balle se trouve au sol devant l'athlète et il doit la récupérer. 4. L'athlète se rend ensuite en courant vers son coéquipier devant l'autre fil et met la balle au sol devant lui. 5. L'athlète récupère la balle et on recommence jusqu'à ce que tous les athlètes soient de retour à leurs positions de départ et assis au sol.



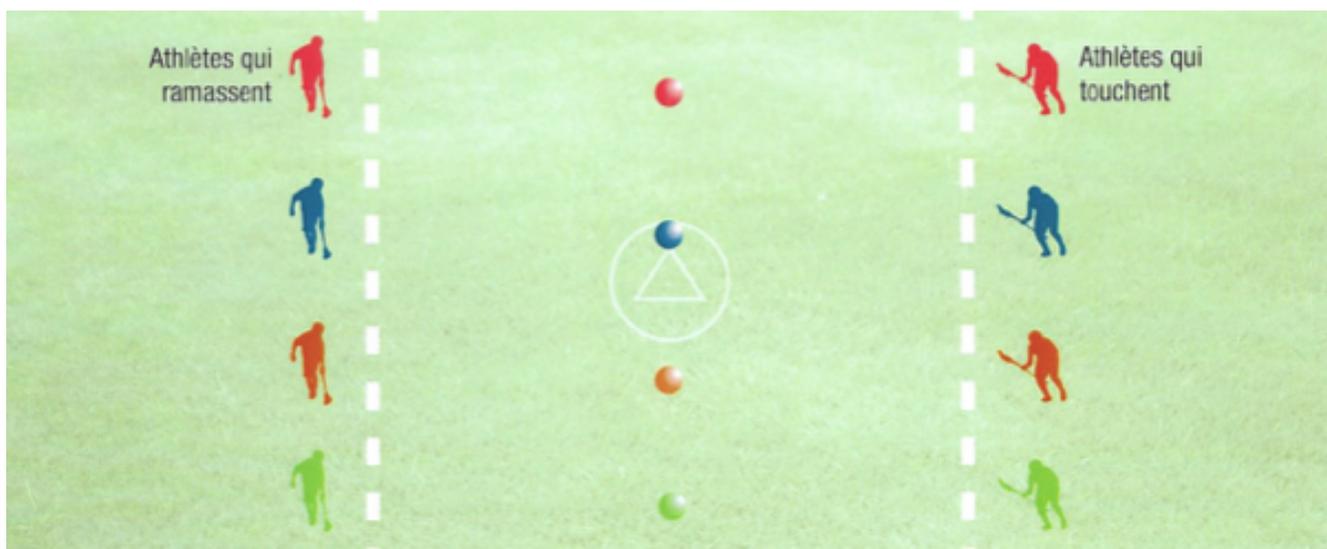
Compte de récupération

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diviser l'aire de jeu en 4 quartiers. Une équipe se retrouve dans chaque quartier. 2. Chaque équipe a une balle au sol et doit la récupérer autant que possible en 2 minutes. 3. Chaque membre de l'équipe doit récupérer la balle avant qu'un membre ne puisse la récupérer une deuxième fois. 4. Les équipes comptent le nombre de fois qu'ils ont récupéré la balle en 2 minutes.



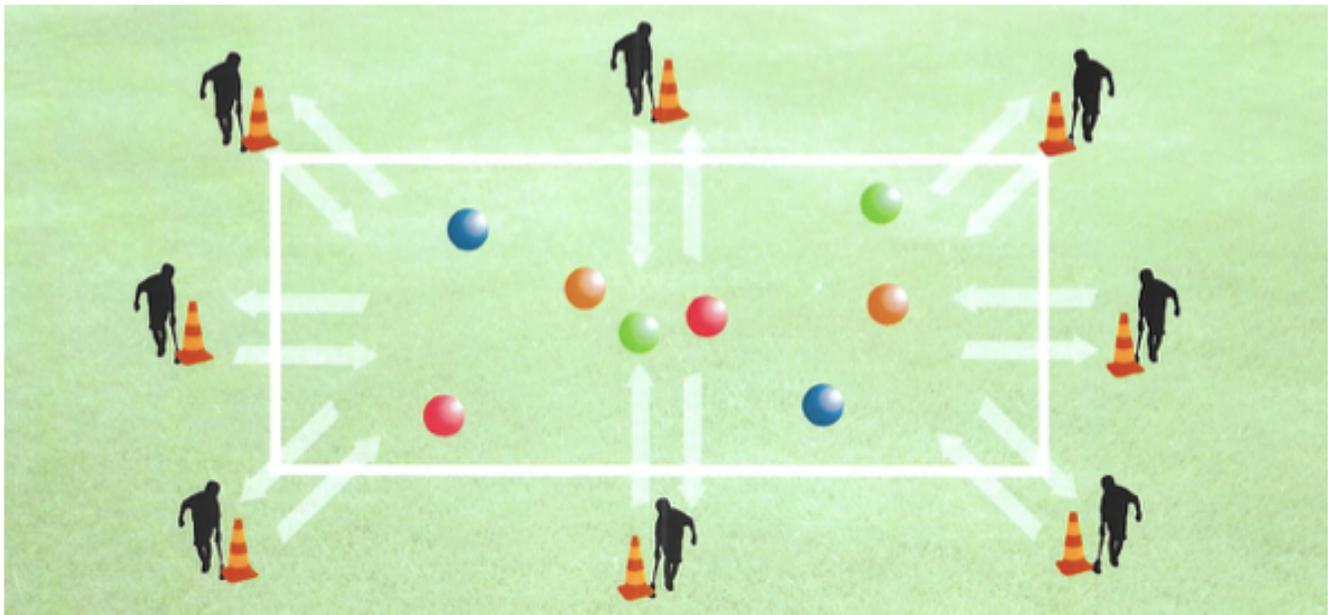
À nous le bacon !

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course, feinte et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter la surface de jeu. 2. Grouper les athlètes deux par deux. Les partenaires se tiennent à chaque extrémité de l'aire et se font face. 3. Un partenaire est désigné athlète qui touche ; l'autre est l'athlète qui ramasse. 4. La balle est placée sur la ligne du centre entre eux. 5. Au signal de départ, les athlètes courent jusqu'au milieu pour ramasser la balle et retournent à leur place (ligne de fond), sans être touchés par leur partenaire. Lorsqu'un athlète est touché, les rôles sont inversés. 6. Changer fréquemment de partenaire.



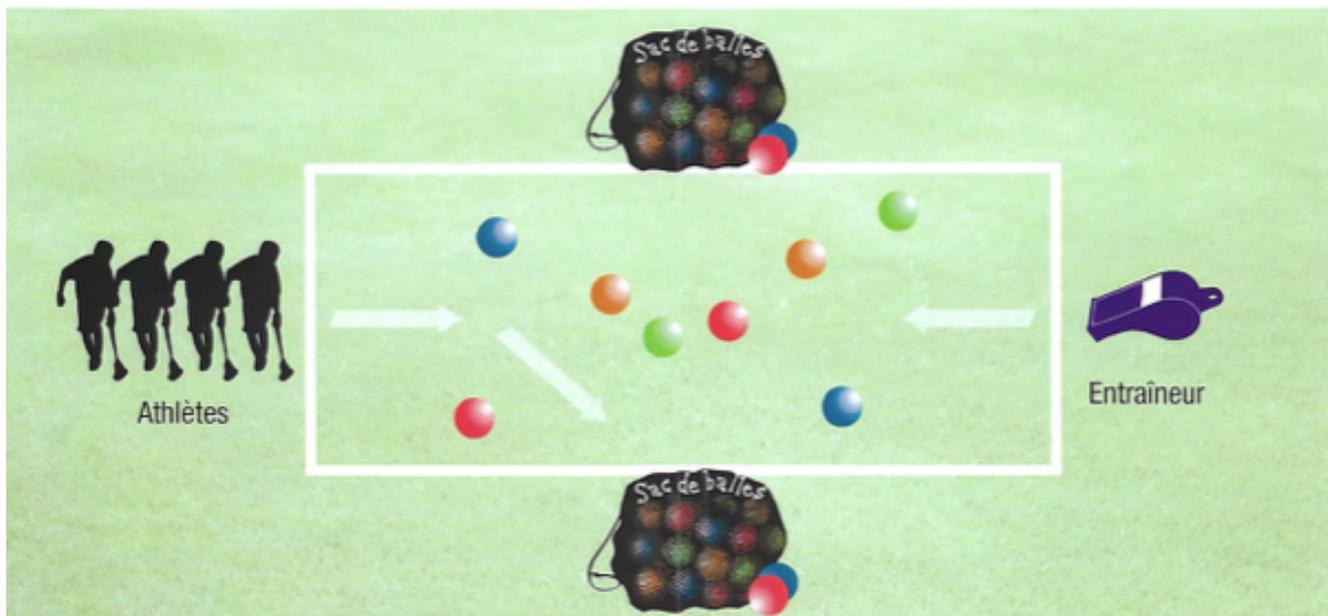
Entrée et sortie

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter avec des cônes une aire de jeu (carré de 20 m par 20 m) 2. Toutes les balles sont dispersées dans le carré. 3. Les athlètes se trouvent à l'extérieur du carré à côté d'un cône. 4. Au signal, les athlètes se mettent à courir, au de l'extérieur du carré. 5. Lorsque l'entraîneur dit « RÉCUPÉRER », les athlètes se rendent en courant dans le carré et récupèrent une balle et retournent en courant au cône le plus proche. 6. Lorsque les athlètes sont en possession d'une balle, ils retournent en roulant les balles au milieu et répètent l'exercice.



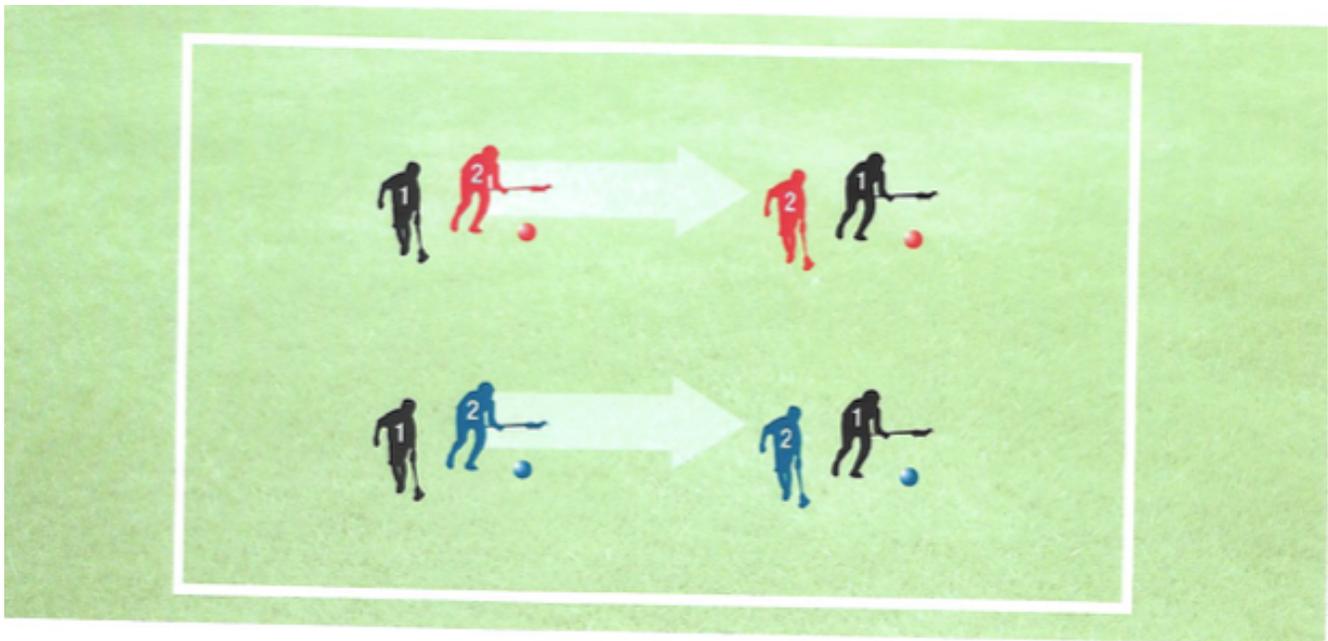
Sac de balles !

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Récupération, course, esquivé et perception spatiale
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes en une seule rangée. 2. Délimiter un carré de 20 m par 20 m. 3. Disperser les balles dans le carré. 4. Placer 2 sacs de balles (ou contenant) à l'extérieur du carré, à gauche et à droite du centre. 5. L'entraîneur se place face aux joueurs à l'autre extrémité du carré. 6. Le premier athlète court pour récupérer une balle dans le carré. 7. L'entraîneur dans le carré et force l'athlète à aller vers un sac de balle. 8. En courant, l'athlète doit s'éloigner de l'entraîneur et laisser tomber la balle dans le sac de balle. 9. Lorsque la balle tombe dans le sac, le second athlète peut partir et répéter jusqu'à ce que toutes les balles se trouvent dans le sac.



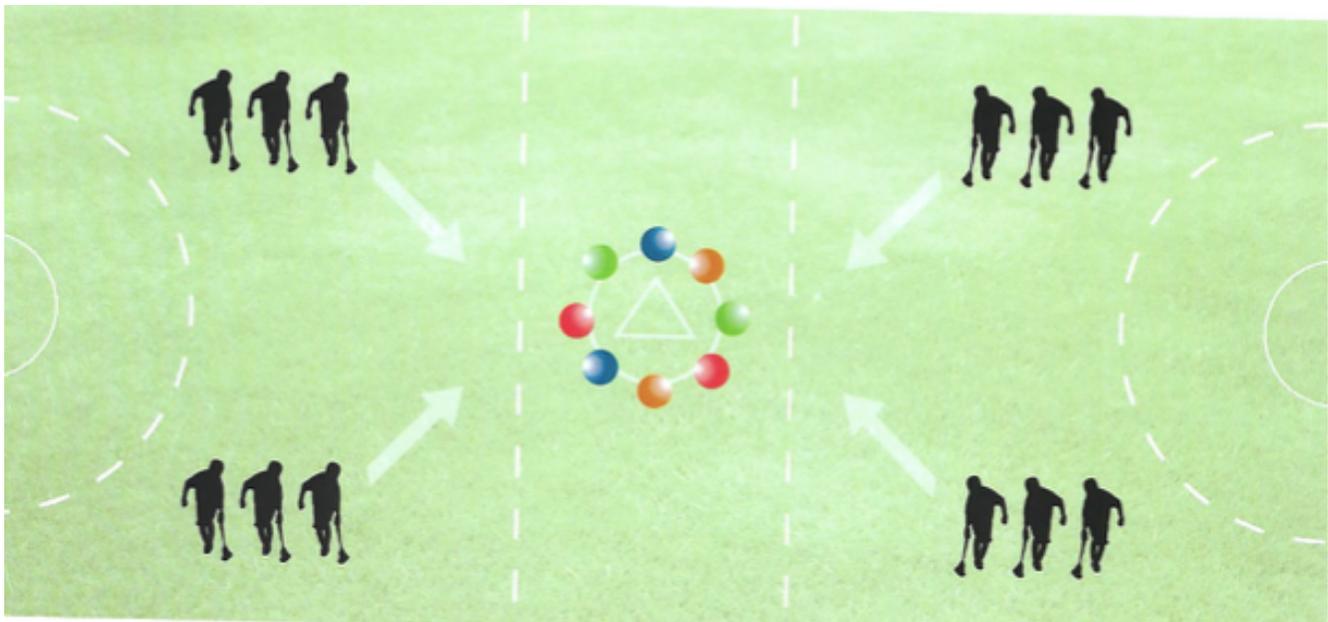
Sous le pont

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Récupération et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un athlète (2) est debout avec son bâton tenu comme la lettre T. 2. La balle est placée en dessous du bâton tendu. 3. Le partenaire (1) récupère la balle en dessous du bâton de son partenaire. 4. Lorsque l'athlète (1) récupère la balle, il s'éloigne en courant, puis place la balle au sol et tient son bâton au-dessus de la balle comme la lettre T. 5. Le partenaire (2) court ensuite en dessous du pont, récupère la balle et répète l'exercice. 6. Après un bout de temps, les athlètes essaient de récupérer avec leur main opposée.



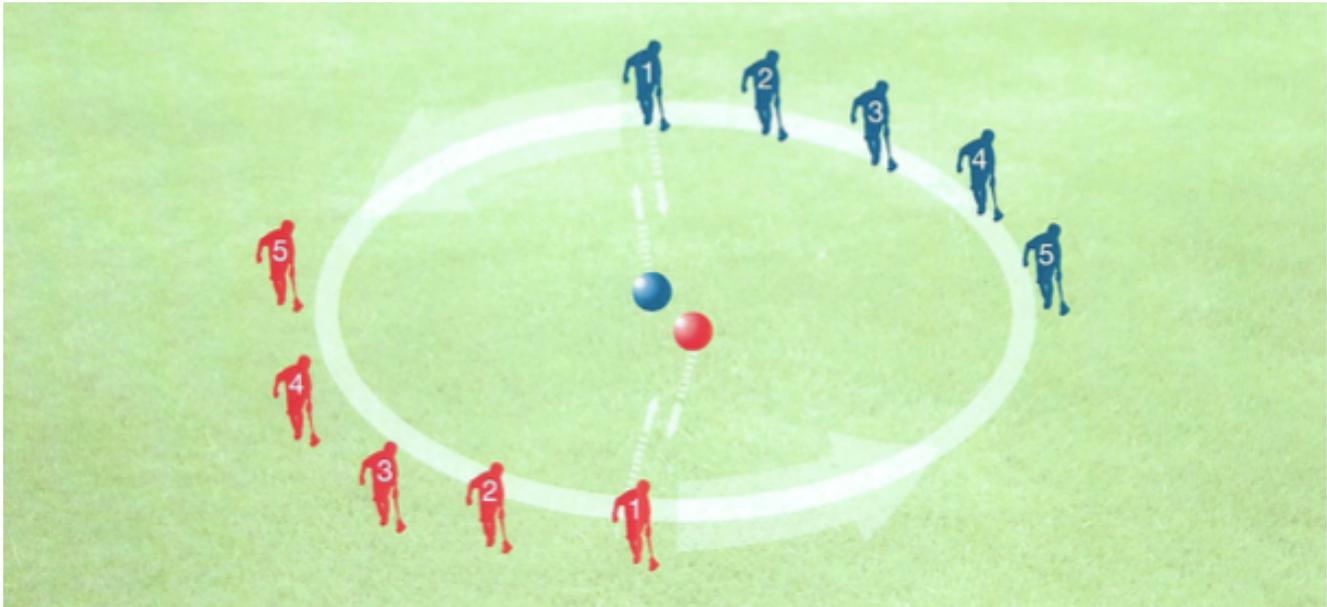
Relais avec récupération

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Course et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes en 4 équipes. Une équipe dans chaque coin, à distance égale du centre. 2. Le premier athlète court jusqu'au centre et récupère une balle. 3. Une fois que le premier athlète a la balle, il reste immobile et attend. Dès que l'athlète a la balle, le second peut partir. 4. La première équipe dont tous les athlètes se trouvent au centre avec une balle gagne. 5. Répéter, après changer les membres des équipes.



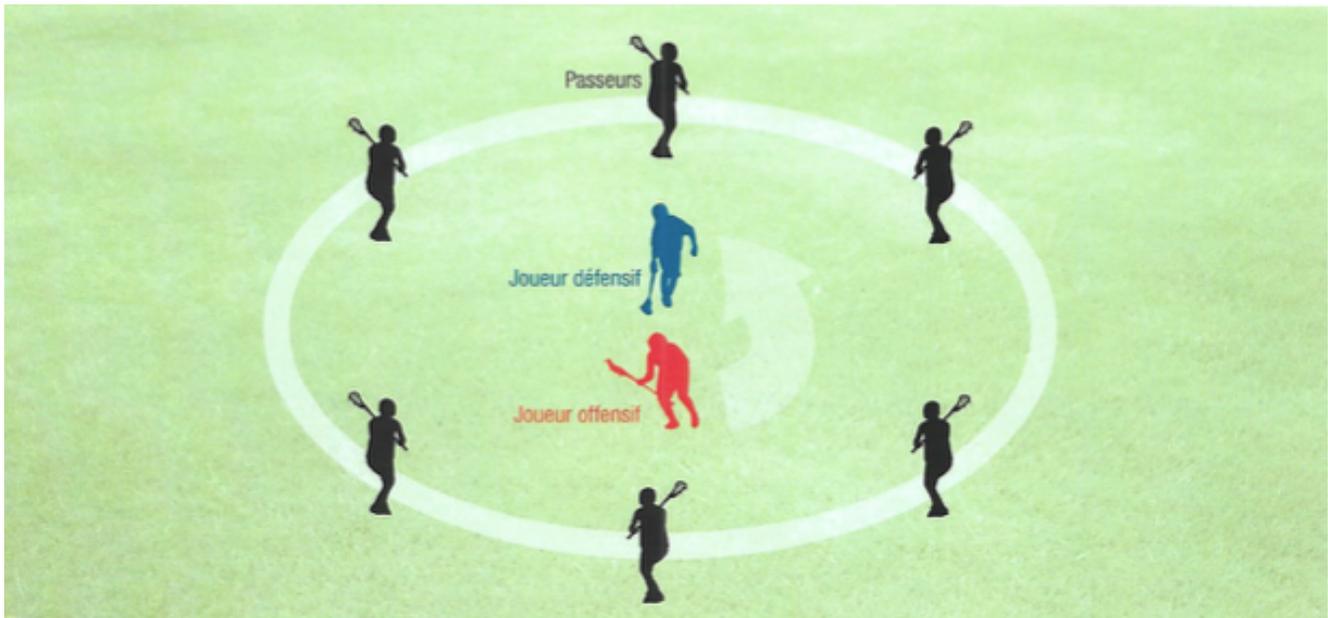
Le rouet

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former un grand cercle (s'il y a plus de 20 athlètes, former 2 cercles). 2. Attribuer un numéro à chaque athlète afin qu'il y ait deux équipes numérotées de 1 à 10, avec les mêmes numéros se faisant face d'un côté à l'autre du cercle. 3. Placer les deux balles au centre du cercle. 4. Au coup de sifflet, l'athlète portant le numéro 1 court au centre du cercle, récupère la balle et retourne en courant à l'extérieur du cercle, puis court autour de l'extérieur du cercle jusqu'à ce qu'il retourne à sa place. 5. Il retourne en courant au centre, laisse tomber la balle et retourne dans le cercle. 6. Lorsqu'il revient au départ, c'est au tour l'athlète numéro 2. 7. L'équipe qui finit la première gagne.



Balle libre 1 contre 1

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Récupération, course, feinte, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer une balle sur le sol entre le joueur « offensif » et le joueur « défensif » — en laissant suffisamment d'espace pour ramasser la balle sans danger. 2. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace entre les athlètes dans le cercle pour faire des passes autour du cercle. 3. Le joueur offensif court autour du défenseur avec la balle dans le bâton, main vers l'extérieur du défenseur. Entre-temps, les passeurs passent la balle autour du cercle et essaient de retourner la balle au départ avant que le joueur offensif puisse dépasser le défenseur. 4. À tour de rôle, les athlètes jouent à l'offensive et à la défensive dans le centre.



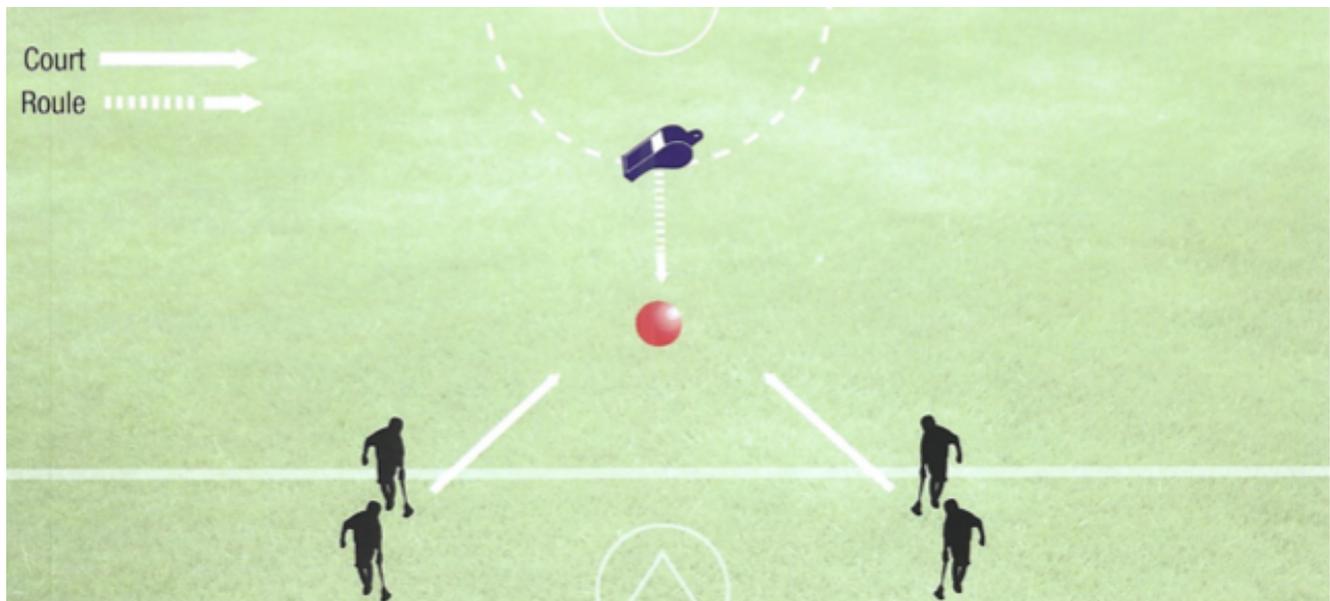
Mêlée de balles libres

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter une aire de 20 m par 20 m. 2. Placer un cône à l'extérieur du carré pour chaque athlète. 3. Toutes les balles se trouvent dans le carré. 4. Les athlètes font du jogging autour de l'extérieur du carré. 5. Au signal « balle au sol », les athlètes courent dans le carré et récupèrent une balle. 6. Une fois que les athlètes sont en possession d'une balle, ils doivent courir jusqu'à un cône libre à l'extérieur du carré. 7. Retourner les balles au milieu et recommencer. <p>Option :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer un cône de moins que le nombre de participants et exécuter jusqu'à ce qu'il n'y ait qu'un cône pour deux personnes et la personne qui se rendra en premier sera la personne gagnante.



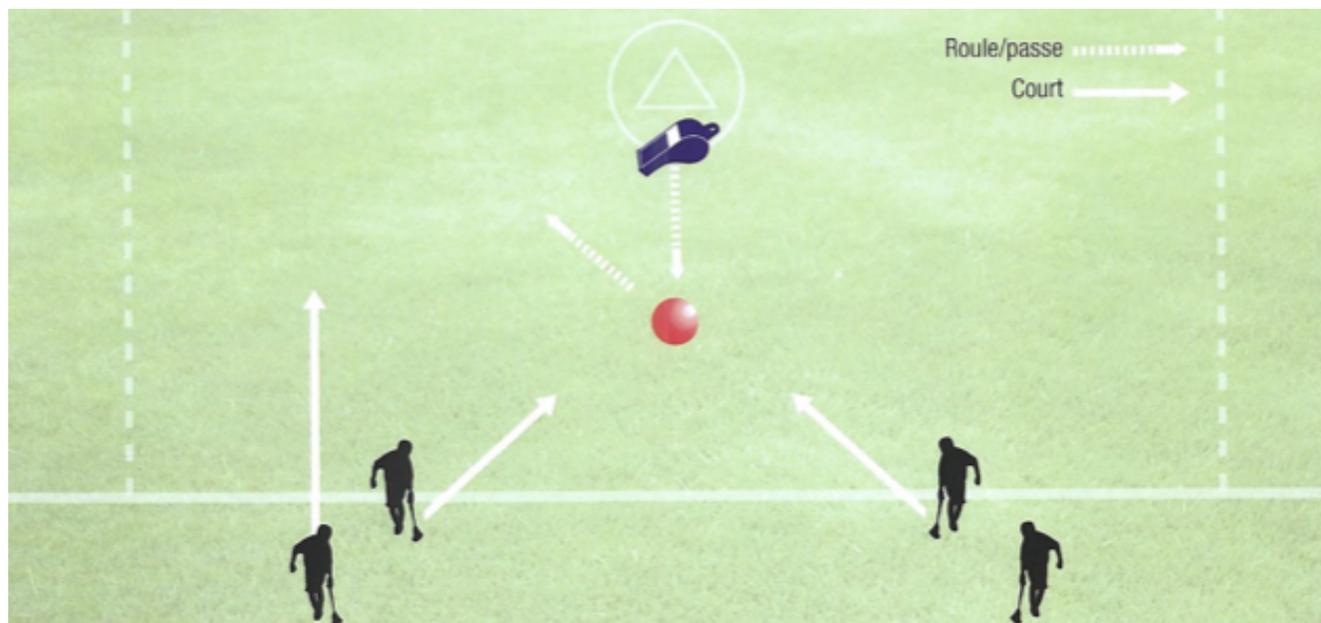
Course de balle libre

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes en deux rangées faisant face dans la même direction à une extrémité de l'aire de jeu. 2. L'entraîneur se place entre les deux rangées avec une balle. 3. L'entraîneur fait rouler la balle. 4. Les premiers athlètes de chaque rangée se précipitent vers la balle, le premier arrivé la récupère. 5. Aucun contact dans cet exercice.



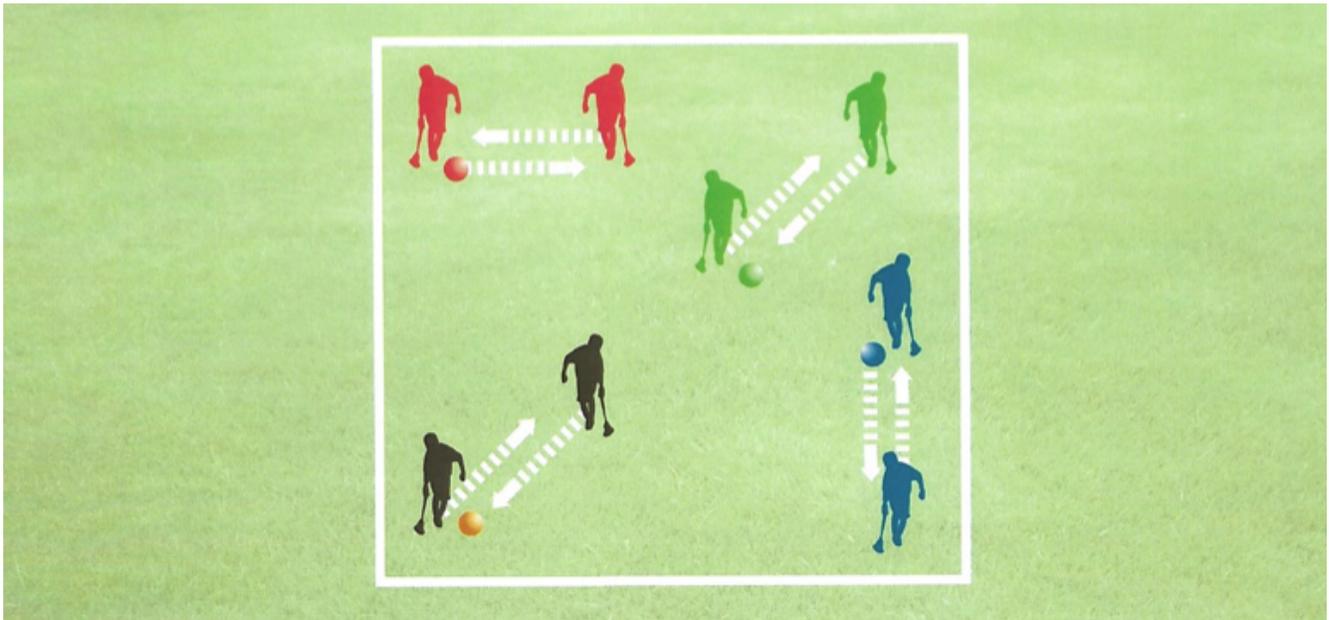
Balle libre, à l'aide

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Course, récupération, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes en deux rangées faisant face dans la même direction à une extrémité de l'aire de jeu. 2. L'entraîneur se place entre les deux rangées avec une balle. 3. L'entraîneur fait rouler la balle. 4. Les premiers athlètes de chaque rangée se précipitent vers la balle, le premier arrivé la récupère. 5. Le prochain athlète de cette rangée court pour recevoir une passe de dégagement. 6. Aucun contact dans cet exercice.



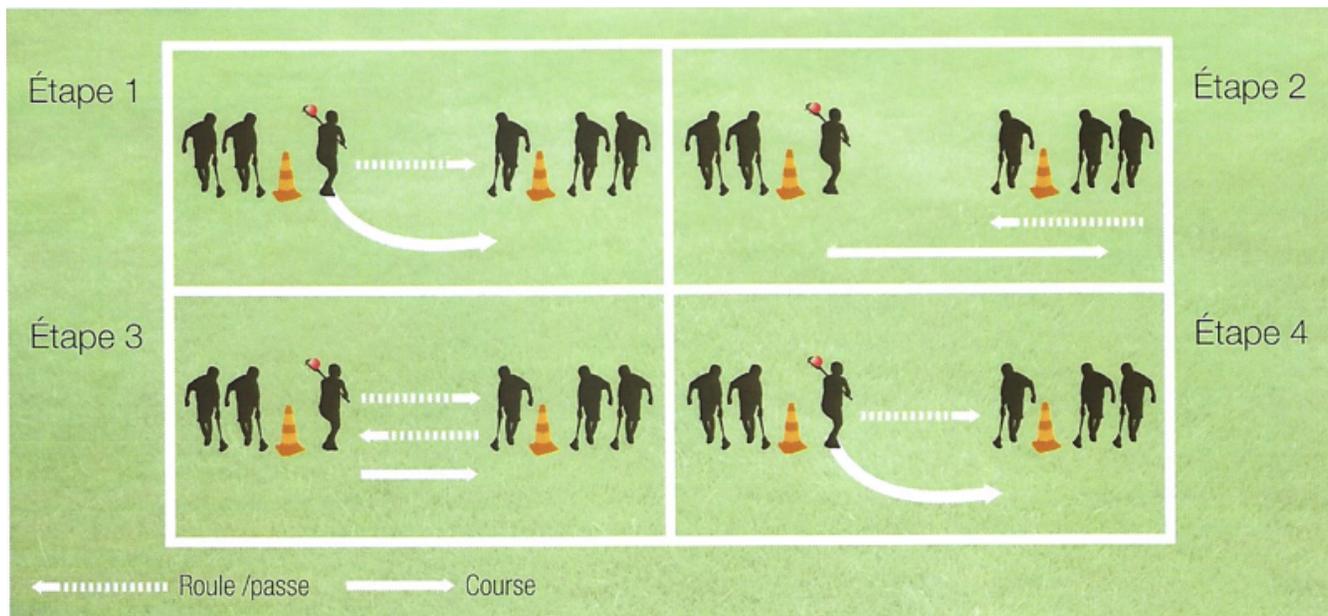
Récupération en carré

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Récupération et course
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Délimiter une aire de 20 m par 20 m.2. Répartir les athlètes en groupe de 2.3. Dans le carré, un athlète fait rouler la balle à son partenaire, qui la récupère et la fait rouler à son tour, puis ils font tous les deux le tour du carré à chaque 5 récupérations réussies.



Navette de récupération

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Récupération, bercement, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 6, 3 à chaque extrémité d'une rangée de 20 m. 2. Lors de leur première présence, les athlètes roulent la balle vers la rangée opposée et courent à l'extrémité de la rangée opposée. 3. Lors de leur seconde présence, les athlètes bercent la balle et courent à l'extrémité de la rangée opposée avant de rouler la balle à l'avant de la rangée opposée, qui doit être récupérée par le premier athlète dans la rangée. 4. Lors de leur 3e présence, les athlètes font la passe à l'autre rangée, reçoivent une passe de retour, puis mettent la balle au sol pour que le premier athlète de la rangée opposée la récupère. 5. Lors de la 4^e présence, les athlètes font la passe du côté opposée de l'athlète devant lui.





Bercement

Le bercement permet de garder le contrôle de la balle dans notre panier. Cette habileté peut être comparée au dribble au hockey ou au basketball.

Méthode

1. Garder la main inférieure détendue afin de permettre la rotation du manche
2. Placer la main près de la gorge
3. Placer les deux pouces longs du manche, mais non autour de lui
4. Lorsque le bras bouge vers l'arrière (extension du coude), il faut étendre le poignet (position neutre du poignet)
5. Lorsque le bras bouge vers l'avant (flexion du coude), il faut fléchir le poignet (flexion du poignet)
6. Répéter les étapes 4 et 5 pour créer un mouvement de bercement ou de balancement
7. Les bras devraient être gardés près du corps

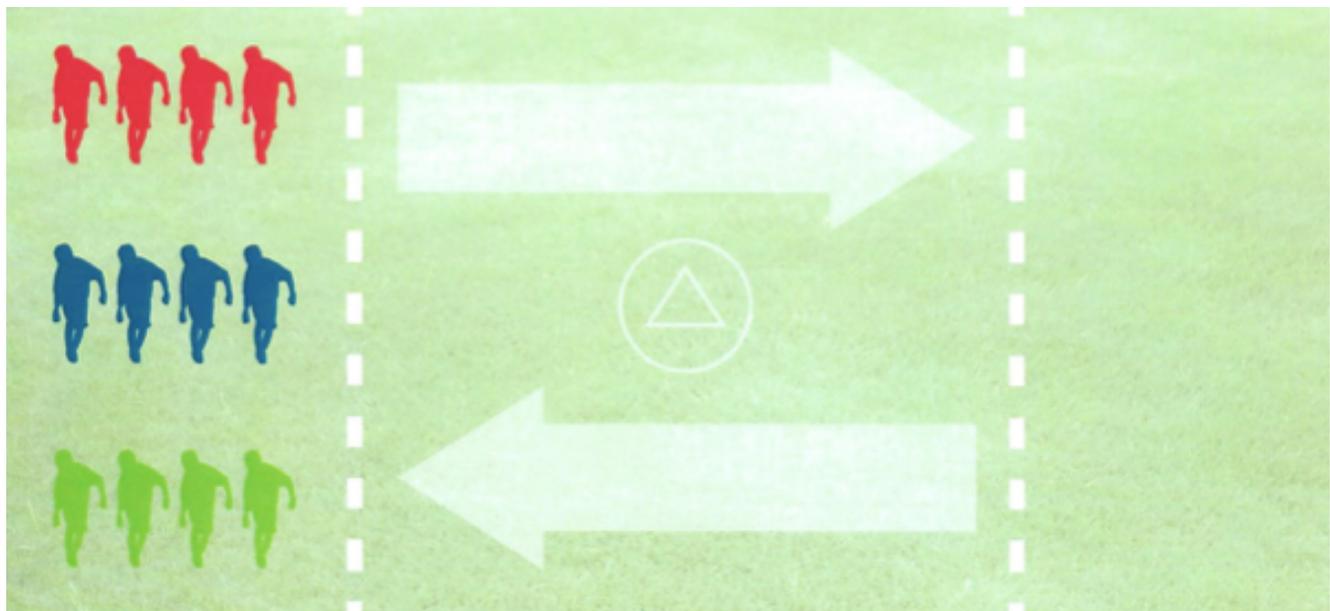
Erreurs communes

- Bouger continuellement le bras et ne pas fléchir le poignet
- Effectuer le bercement avec la main inférieure
- Tension dans le poignet
- Manque de coordination

Exercices

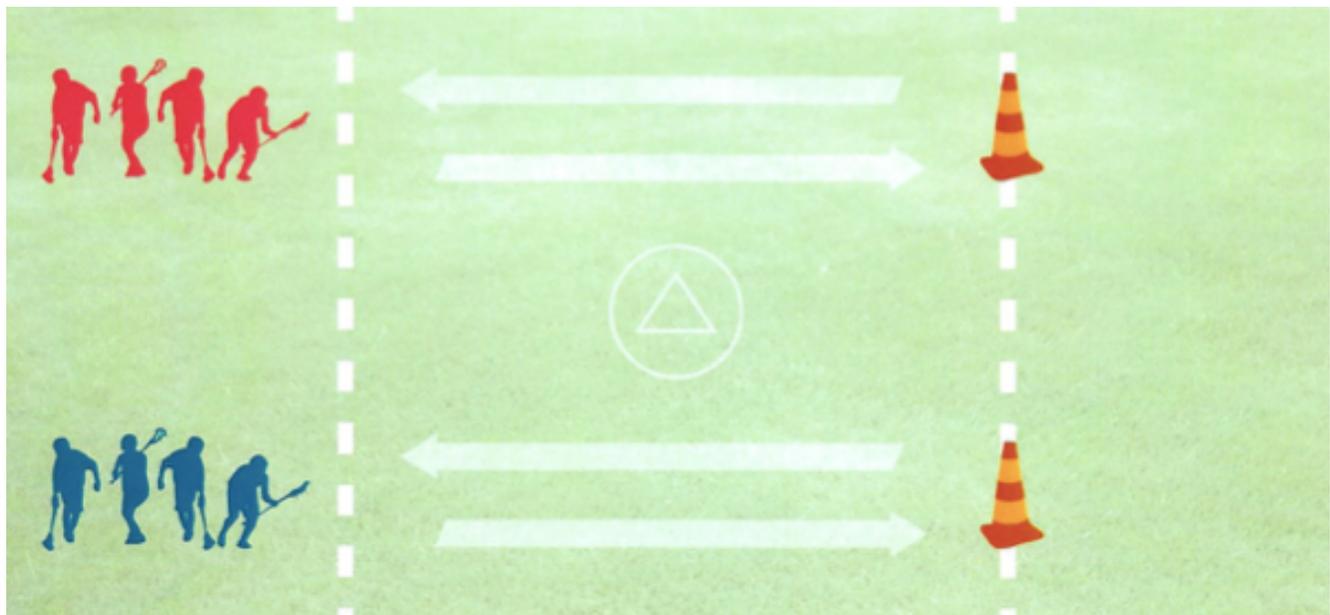
Technique de course et de bercement

Type d'activité	Développement des habiletés et échauffement
Durée	8 minutes
Habiletés	Saut, course et bercement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes en de nombre égal (idéalement, au minimum 4 par équipe). 2. Chacun des exercices sera exécuté au minimum trois fois par athlète. 3. Au signal, la première personne de chaque ligne fait le parcours aller-retour en marchant (sans stress et balancement des bras). 4. Répéter l'exercice en marchant au pas, tout d'abord en levant un peu les genoux, puis en levant les genoux plus haut à la hauteur du nombril. 5. Répéter en sautillant. 6. Ruée arrière, les joueurs exécutent une flexion des genoux en apportant les chevilles aux fessiers. 7. Les athlètes courent sur place pendant 3 à 5 secondes, puis exécutent un sprint. 8. Répéter en exécutant seulement des sprints. 9. L'ensemble de ces étapes peuvent être exécutées avec ou sans une balle.



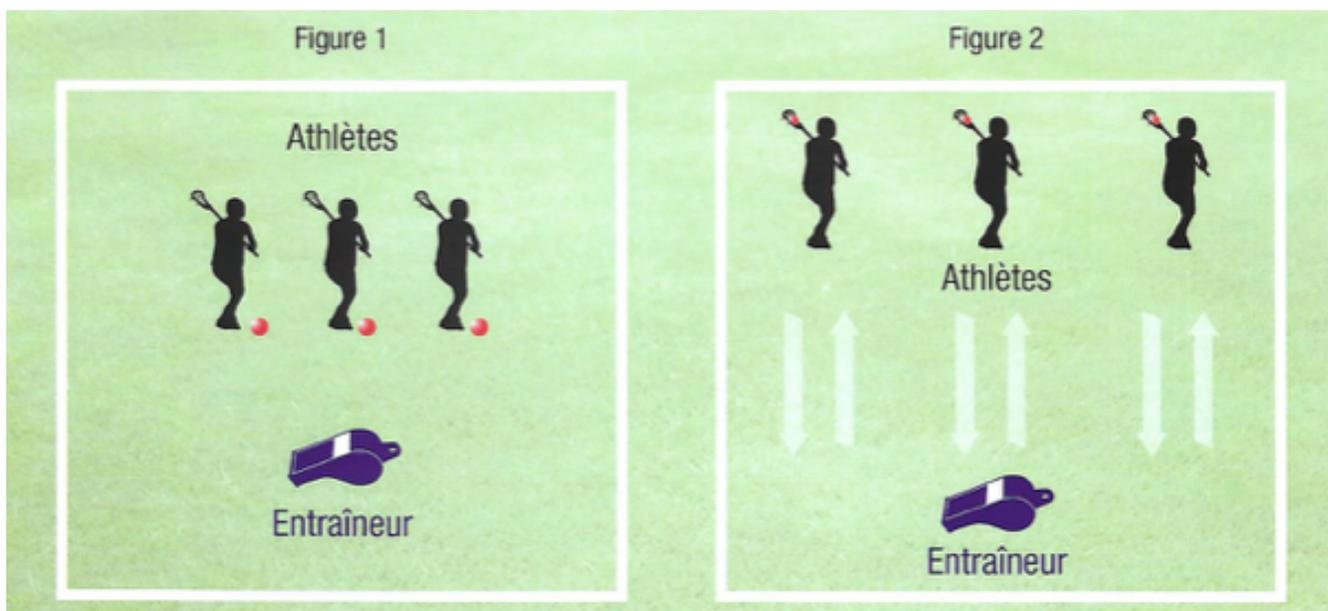
Course à relais avec bâton en main

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Course et bercement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupes de nombre égaux, au minimum 4 par équipe. 2. Placer un cône à une extrémité, derrière lequel les athlètes s'aligneront et un cône à l'autre extrémité (distance de 20 m) qu'ils devront contourner. 3. Le premier athlète court jusqu'à l'extrémité, contourne le cône et revient. 4. C'est au tour du prochain athlète lorsque le premier athlète le touche. 5. Le jeu continue jusqu'à ce qu'un nombre égal de personnes de chaque groupe aient passé. 6. L'ensemble de ces étapes peuvent être exécutées avec ou sans une balle.



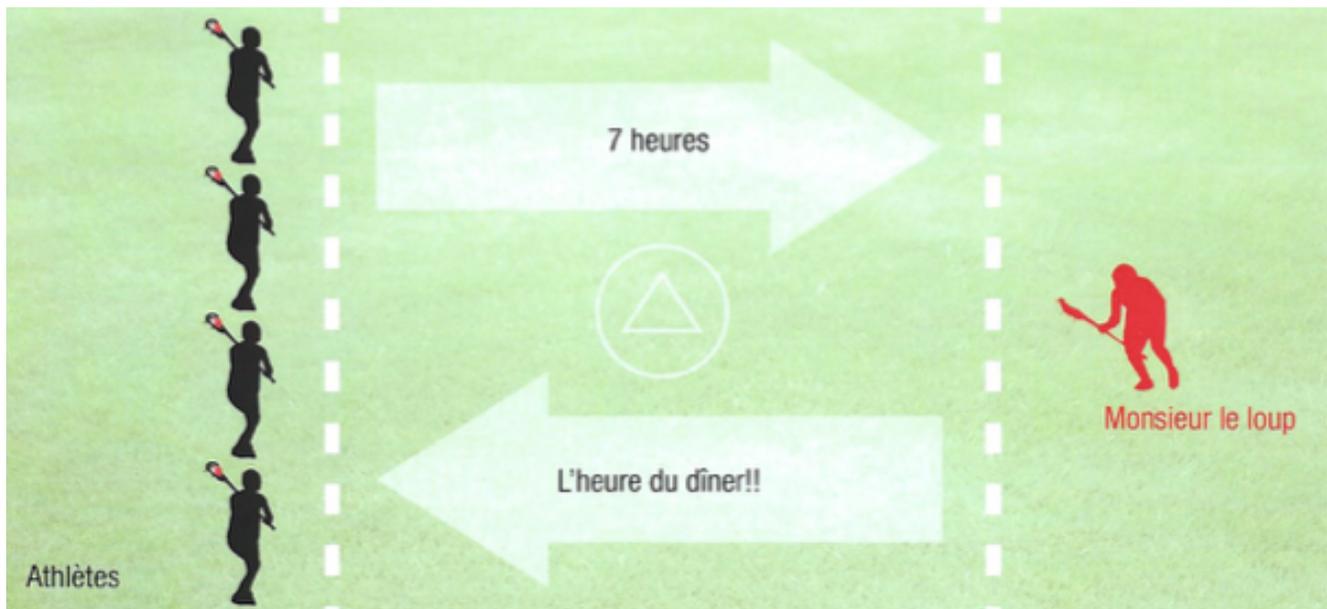
Bercement

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tous les athlètes doivent vous faire face avec leurs bâtons levés et leurs balles au sol. 2. Faire tout d'abord une démonstration du mouvement de bercement, que font ensuite les athlètes sans balle. Les athlètes doivent faire le bercement avec la main gauche, puis avec la main droite en haut. 3. Les athlètes s'exercent avec une balle. Une fois qu'ils sont à l'aise debout pour faire le bercement, ils doivent essayer de marcher en le faisant.



Bercement avec Monsieur le loup

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Bercement et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les athlètes s'alignent à une extrémité de l'aire de jeu avec leurs bâtons et leurs balles. 2. Un volontaire ou non volontaire est, Monsieur le loup. 3. Les athlètes demandent « Quelle heure est-il, Monsieur le loup ? » 4. Monsieur le loup dit l'heure, p. ex. 7 heures, et les athlètes doivent avancer de 7 pas tout en berçant la balle. 5. Lorsque Monsieur le loup dit que « c'est l'heure de vous manger », les athlètes doivent essayer de se rendre à l'autre extrémité sans échapper leurs balles ni se laisser toucher par Monsieur le loup. 6. Lest athlète qui échappent leur balle ou se font toucher se joignent à Monsieur le loup dans la meute de loups.



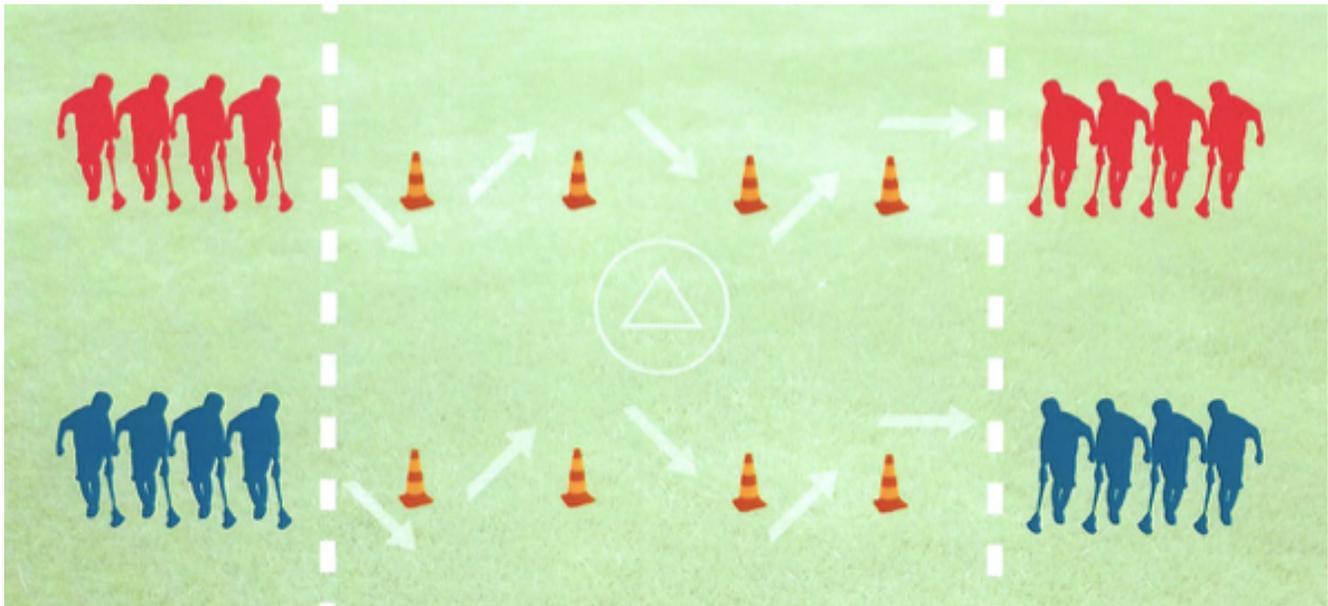
Relais continu

Type d'activité	Jeu de développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement, course et feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter un ovale d'une circonférence d'environ 50 m. 2. Quatre équipes sont placées dans les coins de l'ovale. 3. En berçant la balle dans le bâton, le premier athlète court alentour de l'ovale et retourne au bout de sa rangée. 4. Lorsque l'athlète est revenue à sa rangée, l'athlète suivant peut partir. 5. Continuer le relais pendant 8 minutes 6. Optionnel : vous pouvez placer des obstacles à contourner autour de l'ovale, vous pouvez aussi faire une compétition



Navette — Zigzag de bercement

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, bercement et feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe d'au moins 8. 2. Les athlètes forment 2 rangées de 4, à une distance de 20 m l'une de l'autre et se faisant face. 3. Placer à intervalles 4 cônes entre les groupes de quatre pour que les athlètes zigzaguent entre eux. 4. Au coup de sifflet, les athlètes se mettent à courir en direction de l'autre rangée et zigzaguent entre les cônes. 5. Lorsque l'athlète atteint la rangée opposée, c'est au tour du premier athlète de cette rangée. 6. Les joueurs peuvent changer de mains s'il trouve l'exercice trop facile.



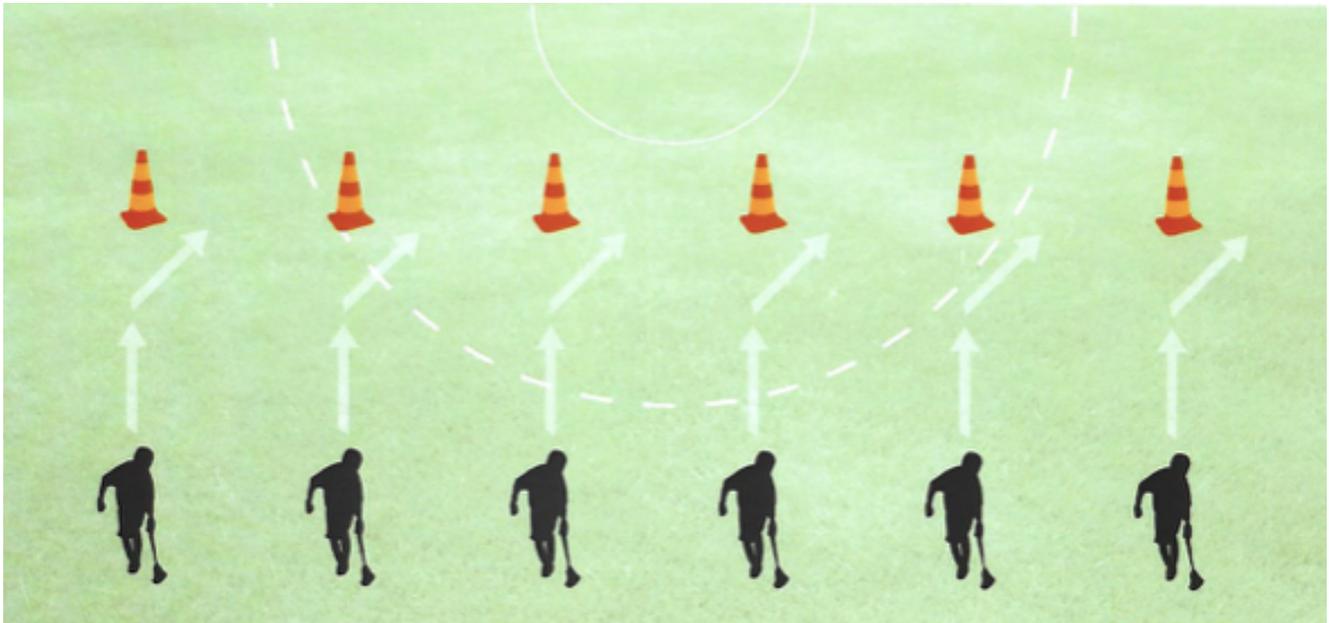
Relais, bond et bercement

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bondissement, récupération, bercement et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en équipe. 2. Aligner chaque équipe derrière une rangée de cerceaux. 3. Placer un cône à une distance de 10 m du premier cône. 4. Placer des balles près du premier cône (en nombre suffisant pour chaque athlète aligné). 5. Au coup de sifflet, le premier athlète de chaque rangée bondit d'un cerceau à l'autre. 6. Après qu'ils bondissent hors du dernier cerceau, les athlètes sprintent jusqu'au premier cône et récupèrent une balle sans ralentir. 7. Les athlètes sprintent et bercent la balle jusqu'au dernier cône. 8. L'athlète court autour du dernier cône, puis retourne au bout de sa rangée, à l'extérieur de la rangée de cônes. 9. Une fois que les athlètes contournent le premier cône, c'est au tour de l'athlète suivant.



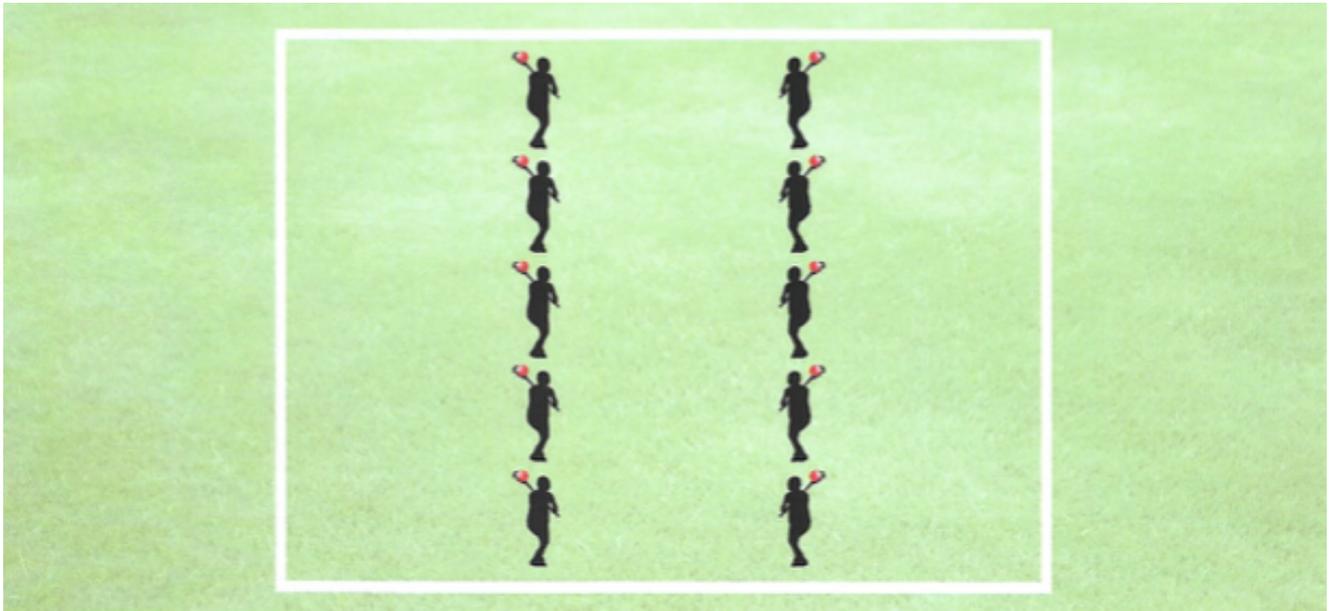
Feinte en puissance

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Feinte et bercement
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Aligner chaque athlète à une distance de 10 m d'un cône.2. Les athlètes doivent faire une feinte autour du cône, tout d'abord sans balle.3. Une fois que les athlètes ont leur bâton en bonne position, ajouter une balle.



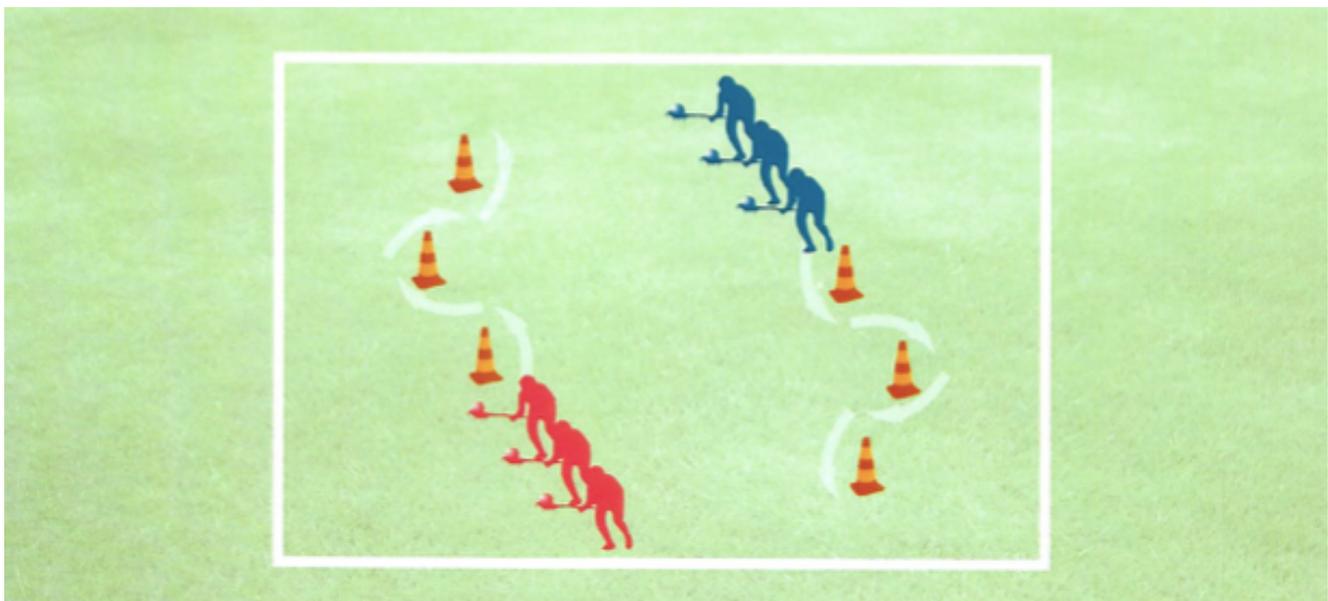
Exercice de miroir

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Répartir les athlètes en groupe de deux.2. Les athlètes se font face l'un à l'autre.3. Un athlète est le personnage et l'autre est le miroir.4. Les athlètes s'exercent à faire le mouvement de bercement comme s'ils se regardaient eux-mêmes dans un miroir.5. L'athlète miroir doit imiter le personnage.6. Les athlètes s'exercent à faire le bercement du côté gauche et du côté droit.7. S'assurer de changer le personnage.



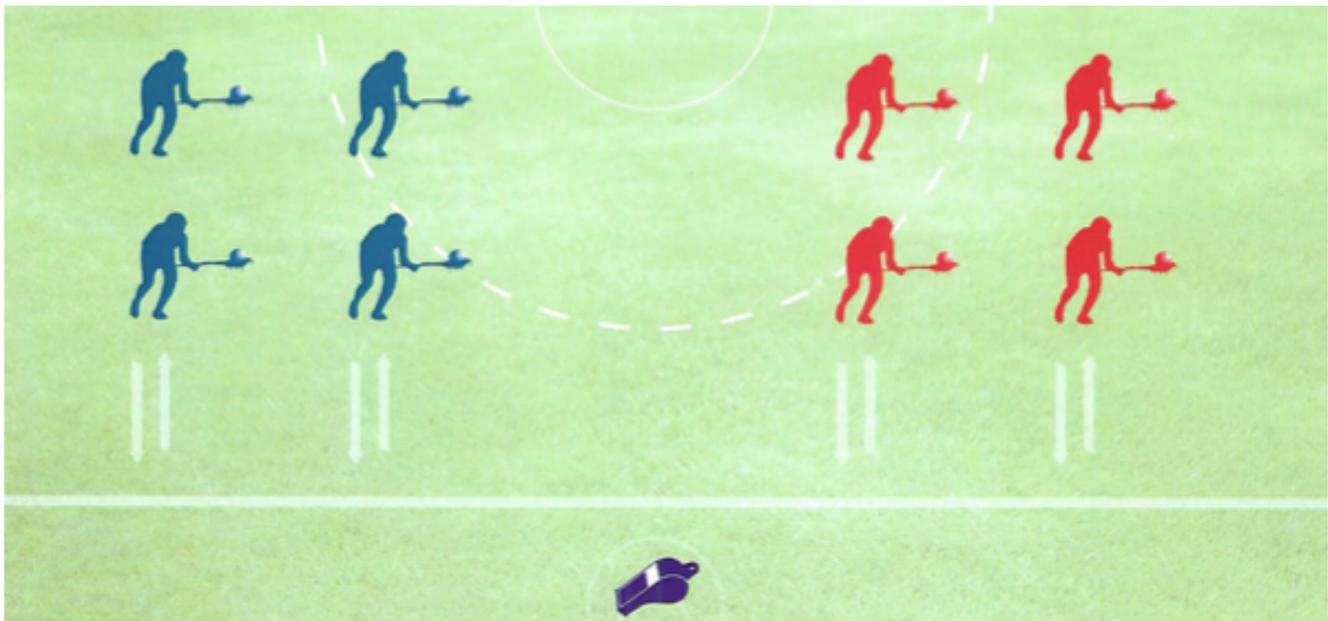
Suivez le chef

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Placer les cônes à divers endroits autour de l'aire de jeu.2. Répartir des athlètes en deux équipes.3. Aligner les athlètes en file près d'un cône.4. Le premier athlète de la file est le chef, il dirige le groupe selon n'importe quel tracé en contournant les cônes au hasard, tout en berçant la balle.5. Lorsque le chef échappe la balle, la prochaine personne de la file devient le chef.



Bercement à une main

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les athlètes forment 4 rangées face à l'instructeur. 2. Les athlètes marchent vers le centre, en berçant la balle avec la main droite. 3. Pour retourner, ils joggent. 4. La deuxième fois, ils font le bercement avec la main gauche.



Relais tunnel

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Bercement, course et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en 4 rangées. 2. Placer un cône à une distance de 10 m du départ. 3. Les athlètes courent vers le cône, en berçant la balle, contournent le cône et courent jusqu'au bout de leur rangée en berçant la balle. 4. Au bout de la rangée, l'athlète roule la balle entre les jambes des athlètes dans la rangée. 5. Le premier de la rangée, va récupérer la balle et recommence l'exercice.



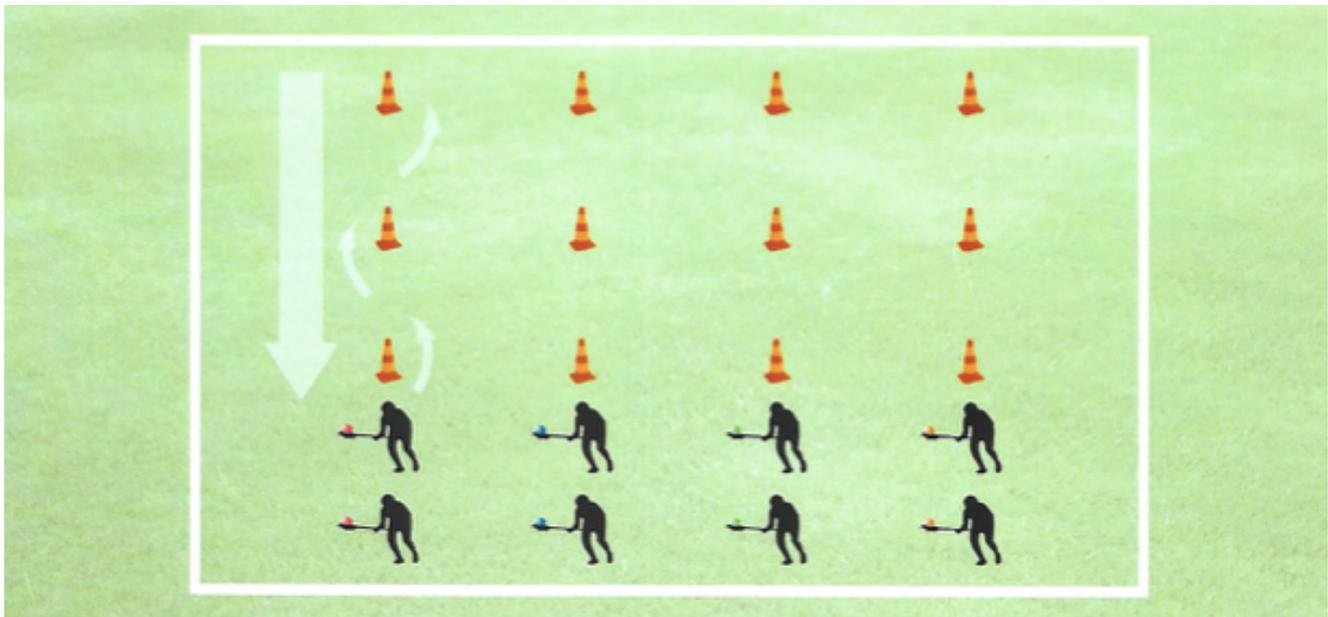
Transporter et bercer

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement, récupération et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer les cônes en 4 rangées, à distance égale. 2. Les athlètes s'alignent à n'importe quel endroit sur l'aire de jeu. 3. Balle devant eux au sol. 4. Au coup de sifflet, les athlètes récupèrent leur balle et traversent l'Aire de jeu en joggant. 5. Au deuxième coup de sifflet, les athlètes peuvent courir à travers les cônes de n'importe quelle façon. 6. Au troisième coup de sifflet, ils joggent vers l'extrémité, sans contourner les cônes.



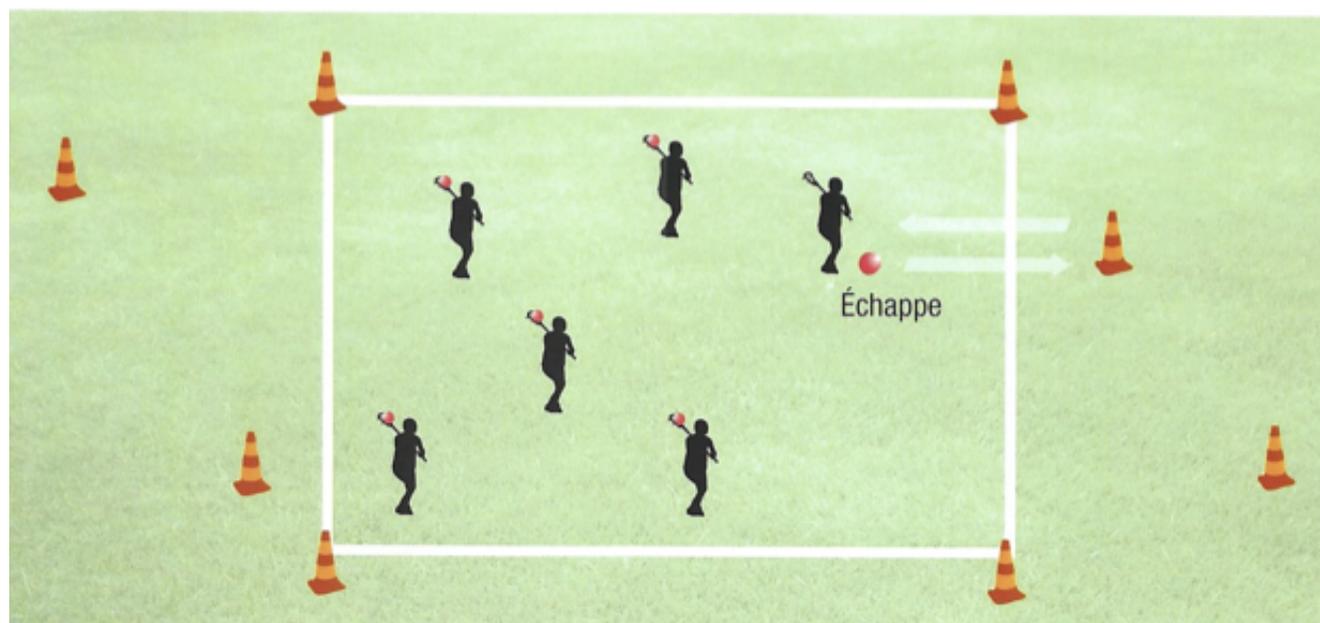
Relais en zigzag avec balles

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Feinte, bercement et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en 4 équipes. 2. Aligner chaque équipe derrière une rangée de cônes. 3. Le premier athlète de chaque rangée contourne les cônes en courant et en berçant la balle. 4. Au bout de la rangée, il court directement jusqu'à l'extrémité de sa rangée, toujours en berçant la balle. 5. Au retour de ce premier athlète, c'est au joueur suivant.



Bercement dans le carré

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement, récupération et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter une aire de 30 m par 20 m avec des cônes. 2. Placer quelques cônes loin à l'extérieur du carré. 3. Les athlètes bercent leurs balles à l'intérieur du carré, s'évitant les uns les autres. 4. Les athlètes se déplacent au hasard dans le carré. 5. Si l'athlète échappe la balle, il la récupère, court à l'extérieur jusqu'à un cône, puis reviens dans le carré. 6. Les athlètes commencent en marchant, puis ils font du jogging et ensuite de la course.



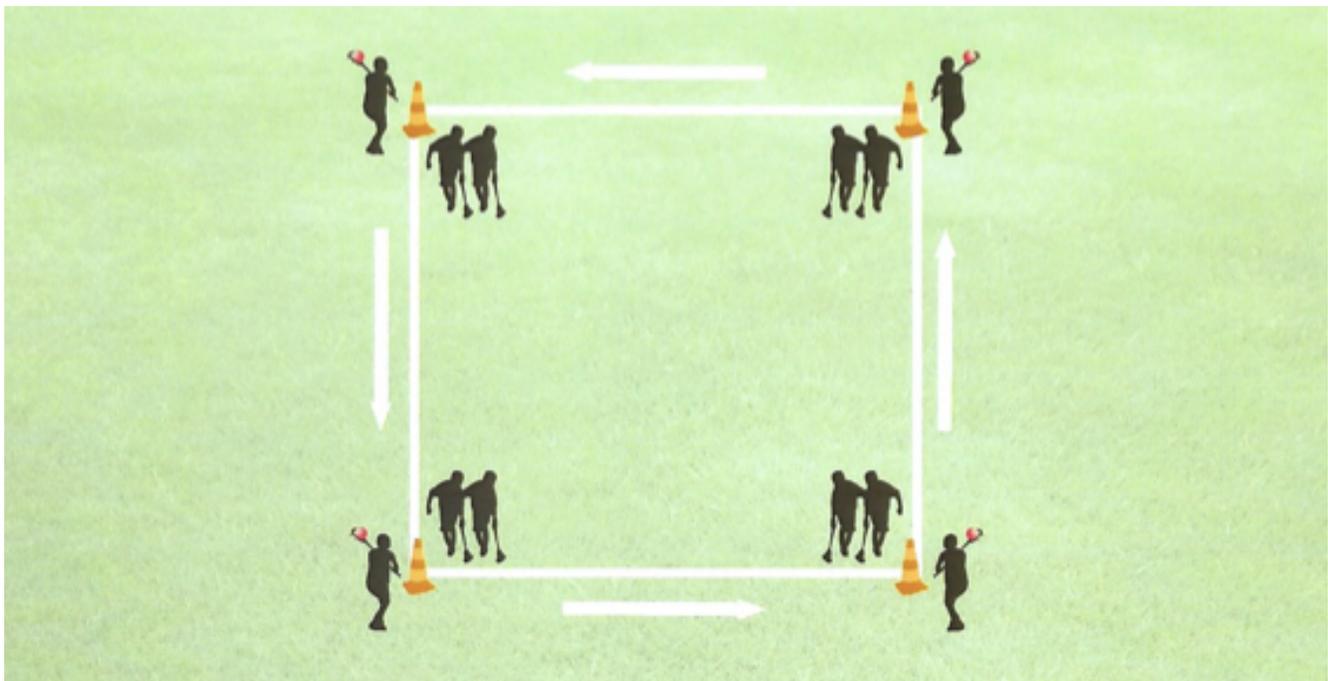
Suivez le chef 2.0

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer des cônes au hasard dans l'aire de jeu. 2. Répartir les athlètes en 4 groupes égaux dans l'aire. 3. Chaque groupe se place en une seule file. Les athlètes ne cessent de faire du jogging. 4. Le premier athlète de chaque rangée et le chef. 5. Le chef dirige sa rangée dans l'aire de jeu, berçant la balle pendant le déplacement. 6. Les athlètes derrière doivent faire le même bercement que le chef. 7. Au signal « changer de chef », l'athlète au bout de la rangée sprint à l'avant pour devenir le chef de sa rangée.



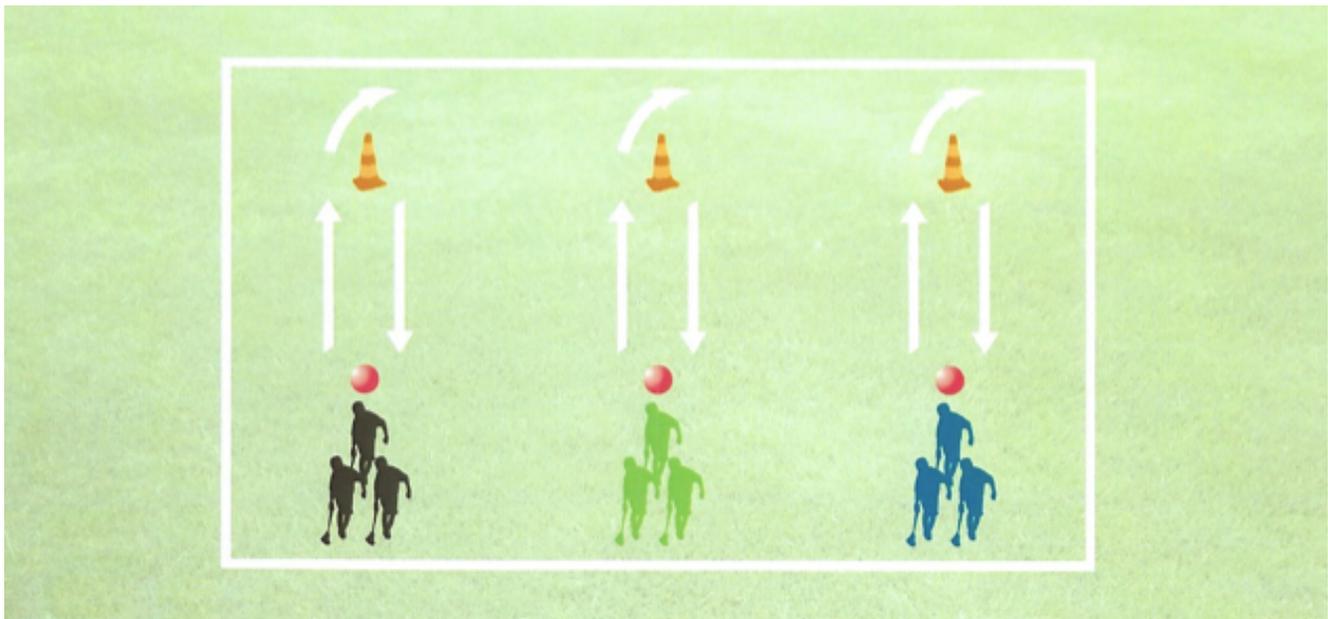
Relais étourdi

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Course et bercement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faire un carré de 10 m par 10 m. 2. Former 4 groupes égaux. 3. Les premiers athlètes en ligne commencent à l'extérieur du carré ; le reste de leurs équipes commencent à l'intérieur, à côté de leur cône. 4. Les athlètes à l'extérieur du carré doivent faire un tour de piste, dans le sens des aiguilles d'une montre, à l'extérieur du carré tout en berçant leur balle. 5. Lorsqu'ils reviennent à leur cône, c'est au tour du prochain athlète de leur équipe. 6. Lorsque tous les membres de l'équipe ont fait un tour de piste, c'est un nouveau tour du premier athlète qui cette fois fait deux tours de piste. 7. L'activité se termine lorsque tous les athlètes ont fait la séquence suivante de tours de piste : 1 tour, 2 tours, 3 tours, 3 tours, 2 tours, tour.



Relais de bercement en position de planche

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Récupération et bercement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner des groupes de 3 athlètes à une ligne de fond. 2. Placer une balle juste devant les rangées. 3. Le premier athlète se couche sur le ventre. 4. Au signal de départ, l'athlète doit se mettre en position de planche. 5. L'athlète maintient cette position pendant que l'équipe compte 5 Mississippi. 6. Après 5 Mississippi, les athlètes se mettent debout, récupèrent la balle, courent jusqu'à l'extrémité, font demi-touret bercent avec 2 mains. 7. Lorsque le premier athlète revient à sa ligne, il place la balle sur le sol et le deuxième athlète se met en position de planche. 8. Répéter 4 fois, changeant chaque fois le type de bercement. <ol style="list-style-type: none"> a) 1^{re} fois : gaucher avec 2 mains b) 2^e fois : droitier avec 2 mains c) 3^e fois : gaucher avec 1 main d) 4^e fois : droitier avec 1 main





Passes

Les passes permettent de faire circuler la balle sur le terrain entre les coéquipiers. Cette habileté est essentielle pour avoir des chances de marquées.

Méthode

1. Se tourner pour que les épaules fassent face à la cible
2. Placer le bâton sur le côté dominant du joueur
 - a. Sur le côté droit pour les joueurs droitiers
 - b. Sur le côté gauche pour les joueurs gauchers
3. Commencer le mouvement de passe par la rotation des hanches et des épaules en faisant un pas sur le pied opposé au bâton
4. Faire un mouvement d'accompagnement en direction de la cible

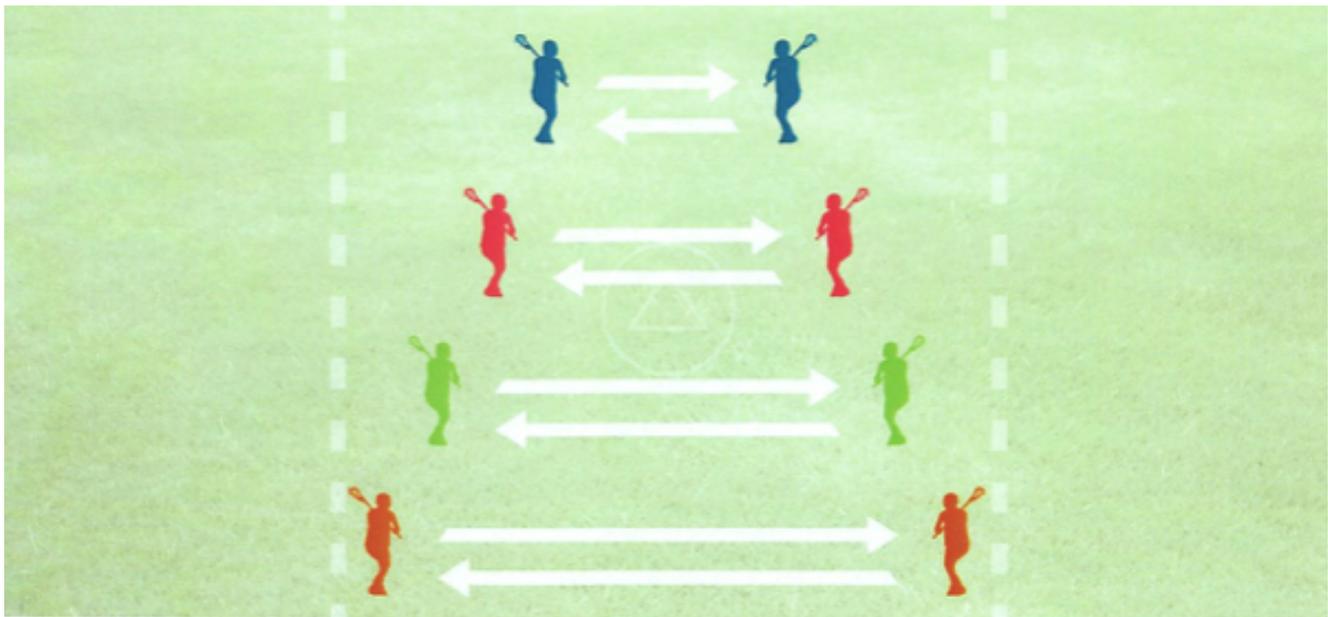
Erreurs communes

- S'aligner avec la poitrine face à la cible
- Pousser avec la main supérieure
- Utiliser les bras et non le corps pour produire la force
- Ne pas transférer le poids de l'arrière à l'avant
- Ne pas placer le bon pied devant

Exercices

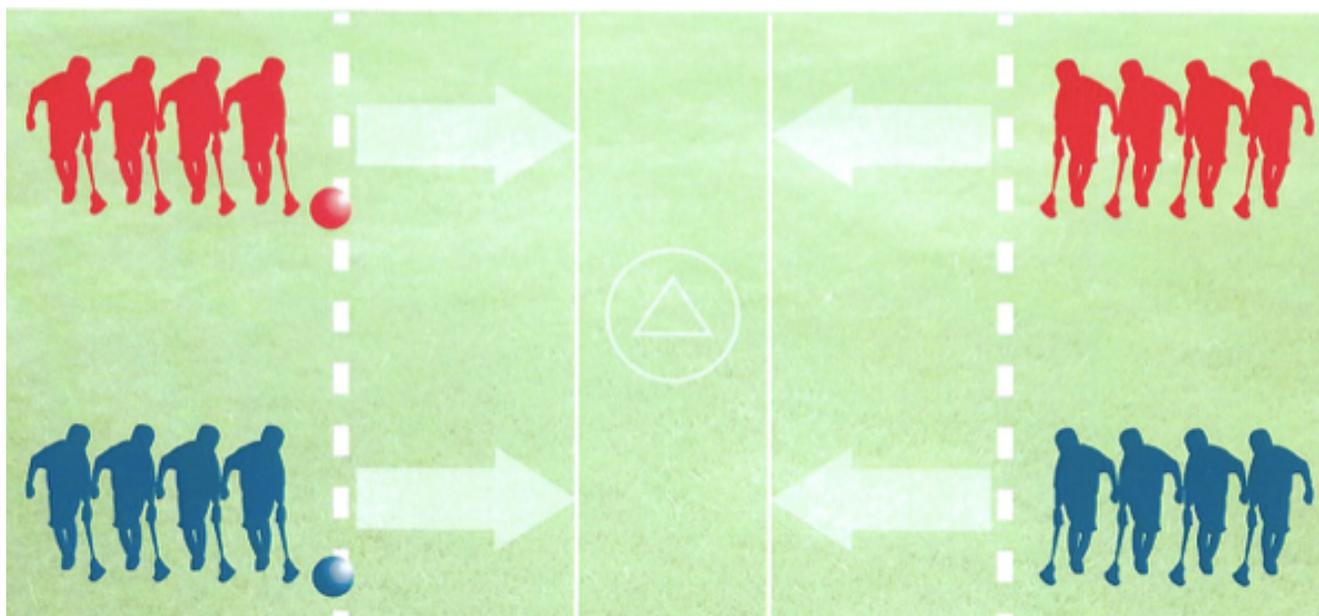
Reculer d'un pas

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habilités	Passer et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les partenaires se trouvent à une distance de 5 pieds l'un de l'autre et se font face. 2. Le premier joueur lance la balle au deuxième joueur avec le bâton. 3. À chaque réception, le joueur recule d'un pas, s'il rate la réception, il avance d'un pas. 4. Lorsque les joueurs parviennent aux murs ou lignes opposés, il recommence au centre de l'aire de jeu.



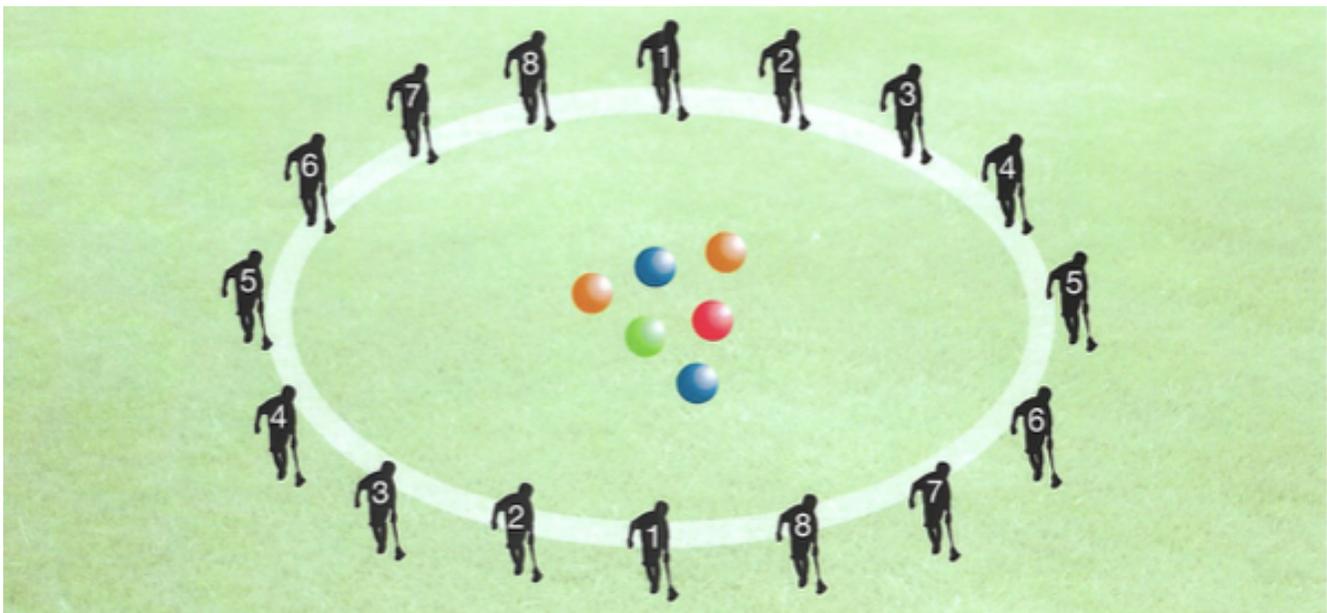
Navette de passe et réception

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupes d'au moins huit chacun. 2. Les athlètes doivent former deux files de 4 à intervalles de 10 mètres les uns des autres, faisant face à l'autre rangée. 3. Le premier joueur de la rangée est en possession de la balle. 4. L'athlète court vers l'autre rangée et fait une passe avant d'arriver à mi-chemin. 5. Le premier athlète de la rangée attrape la balle, courent jusqu'à mi-chemin et fait une passe.



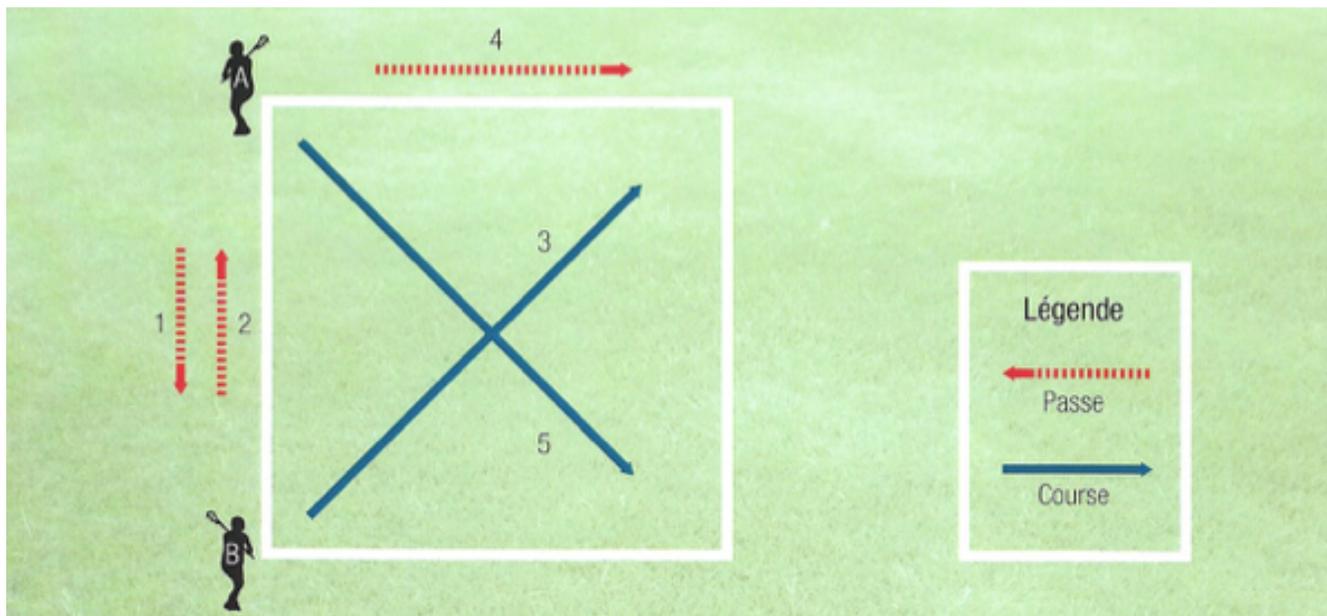
Roue de récupération et de passe

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, récupération, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former un grand cercle avec les athlètes, s'il y a plus de 20 joueurs, former 2 cercles. 2. Placer toutes les balles au centre du cercle. 3. Numéroter la moitié des joueurs dans le cercle de 1 à 10 et faire de même pour les joueurs de l'autre moitié, de sorte que les joueurs qui ont les mêmes numéros se font face l'un à l'autre autour de l'autre. 4. Au signal de départ, le joueur qui porte le numéro 1 court au centre, récupère une balle et fait une passe à l'autre numéro 1. 5. Le numéro 1 attrape la balle, court au centre, laisse tomber la balle et retourne à sa place en courant. 6. Répéter jusqu'à ce que tous les athlètes aient fait une passe. 7. Vous pouvez aussi dire un numéro à voix haute pour déterminer l'ordre.



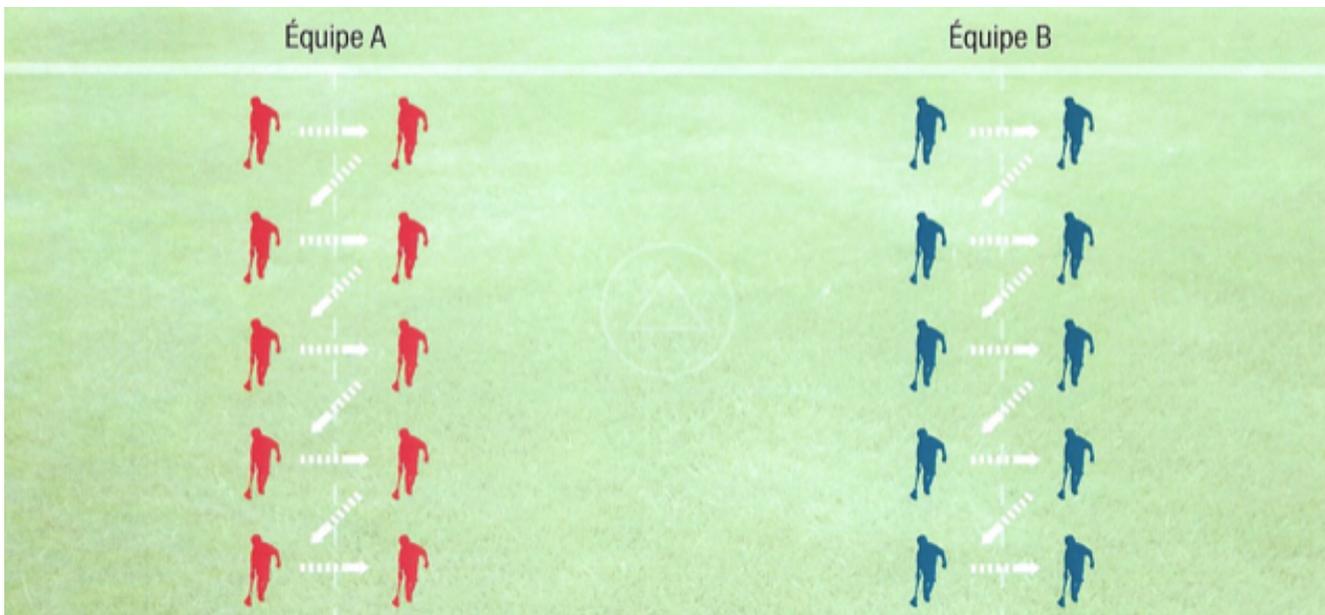
Passé et va

Type d'activité	Développement des activités
Durée	8 minutes
Habilités	Passé, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grouper les athlètes en équipe de 2. 2. Délimiter un carré de 10 m pour chaque équipe. 3. Les athlètes se placent près d'un cône, l'un en face de l'autre. 4. L'athlète en possession de la balle (A) fait une passe directement à son partenaire. 5. Après la passe, l'athlète qui attrape la balle (B) la retourne et sprint en diagonale de l'autre côté aligné avec son partenaire. 6. Lorsque l'athlète B atteint le cône, celui qui est en possession de la balle (A) fait maintenant une passe à son partenaire et sprint de l'autre côté du carré jusqu'au cône en diagonale d'eux. 7. Continuer pendant 30 secondes, puis changer.



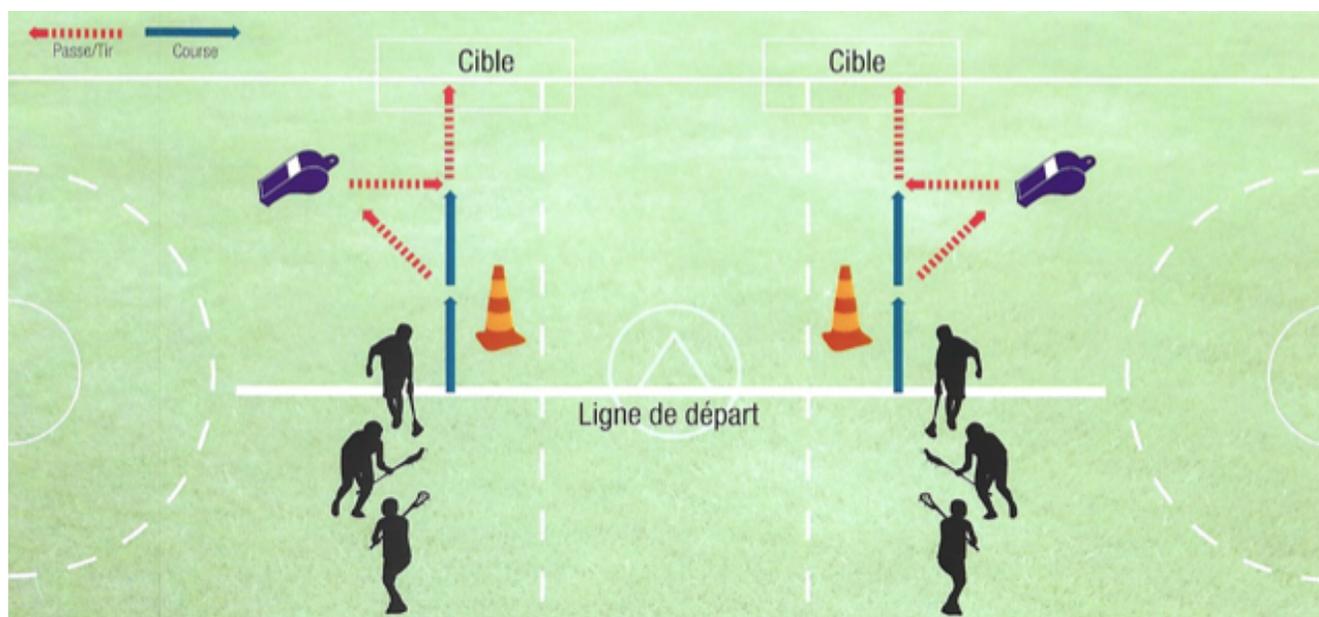
Passes consécutives

Type d'activité	Jeu de développement d'habiletés
Durée	8 minutes
Habilités	Passes et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaque équipe forme 2 rangées se faisant face l'une à l'autre à une distance de 5 m 2. L'athlète au bout d'une rangée est en possession de la balle. 3. L'équipe passe la balle en décrivant un zigzag le long de la rangée. 4. Lorsque c'est au tour du dernier coéquipier, il ramène la balle au point de départ en décrivant un zigzag et on continue. 5. Si l'athlète échappe la balle, il ramasse et recommence à partir de cet endroit. 6. L'équipe qui compte le plus grand nombre de passes consécutives gagne. ç



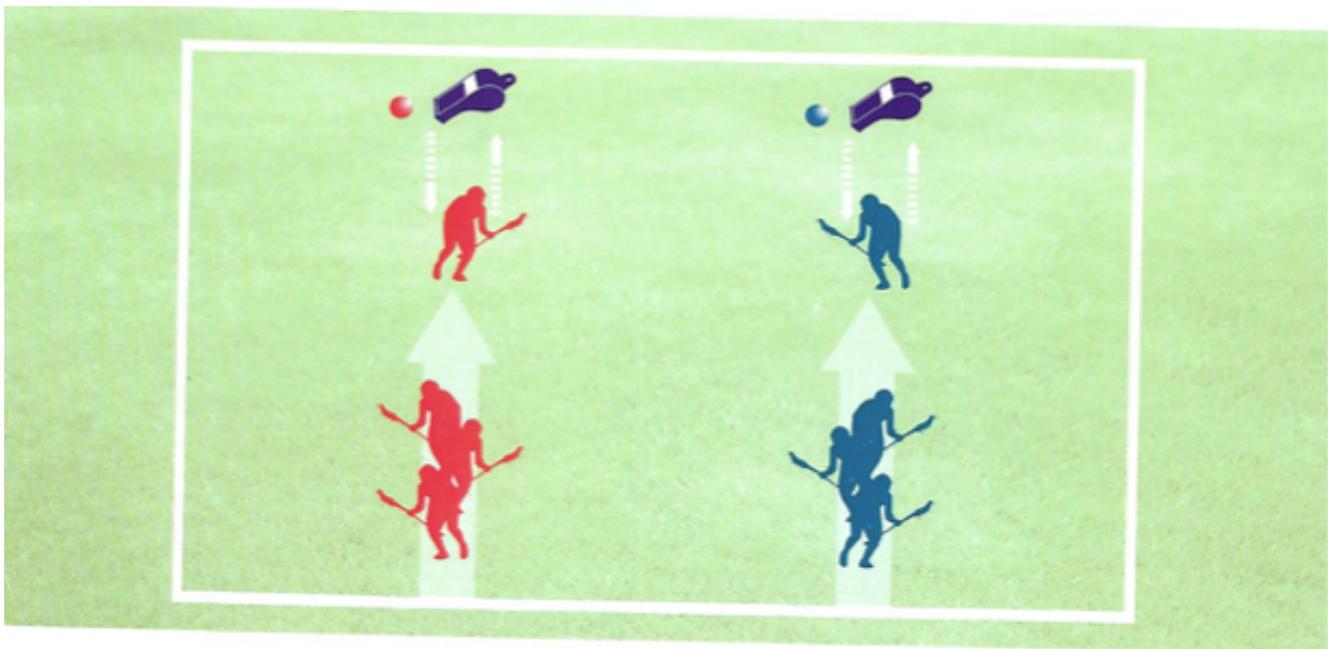
Passé en mouvement

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, passe, réception et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en rangées égales. 2. Placer un cône à une distance de 5 m devant chaque rangée en direction du but ou de la cible. 3. Les athlètes se mettent à courir, et ils font une passe à l'entraîneur, puis ce dernier refait la passe au joueur. L'athlète fait un lancer en direction du filet en gardant ses pieds en mouvement. 4. Après le lancer, ils retournent au bout de leur rangée.



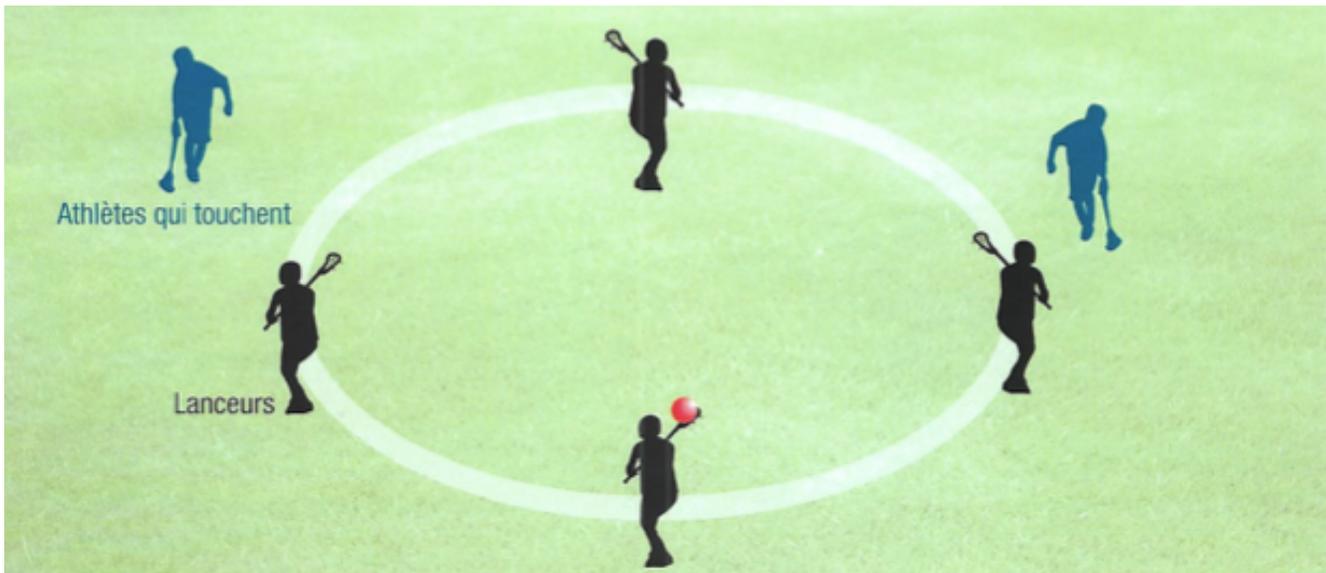
Relais de passe et réception

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Course, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes en groupe, environ 5 par rangée. 2. Délimiter une aire de 20 m. 3. Au bout de chaque rangée se trouve un entraîneur. 4. L'athlète court en direction de l'entraîneur au bout de sa rangée. 5. L'entraîneur lance la balle à l'athlète pour qu'il puisse l'attraper avec son bâton. 6. L'athlète relance la balle, puis court jusqu'à l'arrière de la rangée.



Balle empoisonnée

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Passé, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 6. 2. 4 joueurs forment un cercle, les 2 joueurs autres joueurs à l'extérieur sont la tague. 3. Un athlète dans le cercle est en possession d'une balle. 4. Les tagues essaient de toucher un joueur en possession de la balle. 5. Les athlètes se font des passes. 6. Lorsqu'un joueur est touché, il devient la tague. 7. Si un joueur échappe la balle, il remplace la tague qui s'est trouvée en du cercle plus longtemps. 8. Ce jeu peut être fait aussi à une seule tague.



Devancer la balle

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former des groupes de 6 personnes. 2. Cinq athlètes (passeurs) forment un cercle et le sixième se trouve à l'extérieur du cercle (coureur). 3. Le coureur se met à côté du passeur en possession de la balle. 4. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace entre les passeurs pour faire des passes. 5. Au coup de sifflet, l'athlète en possession de la balle fait la passe à la prochaine personne et l'athlète à l'extérieur du cercle se met à courir. 6. Les passeurs essaient de retourner la balle au premier athlète au début du cercle avant que le coureur revienne au point de départ. 7. Un point est accordé pour chaque joueur que dépasse le coureur avant de revenir au départ. 8. Changer d'athlète afin que chacun ait la chance d'être le coureur.



Relais de passe qui rebondit

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Passer et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en rangées d'au moins 4 athlètes à une distance de 9 pieds du mur (dimension de la zone du gardien de but). 2. Les premiers athlètes lancent la balle sur le mur et courent jusqu'à l'autre bout de la rangée. 3. Les deuxièmes athlètes attrapent la balle, puis la lancent sur le muret courent jusqu'à l'autre bout de la rangée. 4. Répéter



Passé saute-mouton

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former des équipes d'au moins 4 joueurs. 2. Placer une série de cônes, distance égale sur la longueur de l'aire de jeu. 3. Les deuxièmes athlètes de chacune rangée ont une balle. 4. Le premier athlète de la rangée (A) se rend en courant au premier cône, s'arrête et demande la balle. 5. Le deuxième athlète (B) fait la passe, court jusqu'au prochain cône, s'arrête et demande la balle. 6. Le troisième athlète (C) court jusqu'au prochain cône, s'arrête et demande la balle. 7. Continuer jusqu'à ce que l'un des athlètes ait attrapé la balle au dernier cône.



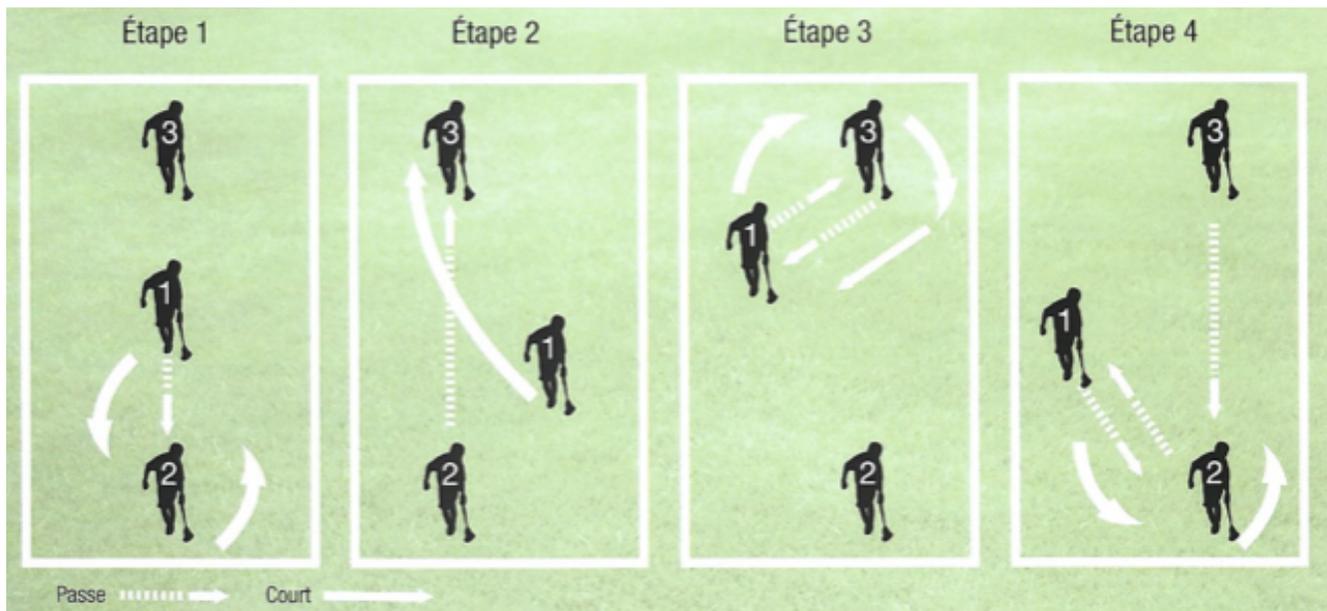
Relais tornade

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Récupération, course, passe, bercement et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former un ovale, d'un diamètre de 20 m. 2. Répartir les athlètes en 4 équipes égales. 3. Placer une balle au début de chaque rangée. 4. Au coup de sifflet, le premier athlète de chaque rangée récupère la balle et court autour de l'extérieur du cercle. 5. Lorsqu'il retourne dans sa rangée, il fait une passe au prochain athlète, qui court ensuite autour de l'extérieur du cercle. 6. Continuer pendant 8 minutes. 7. Le groupe qui complète le plus grand nombre de tour autour du cercle gagne.



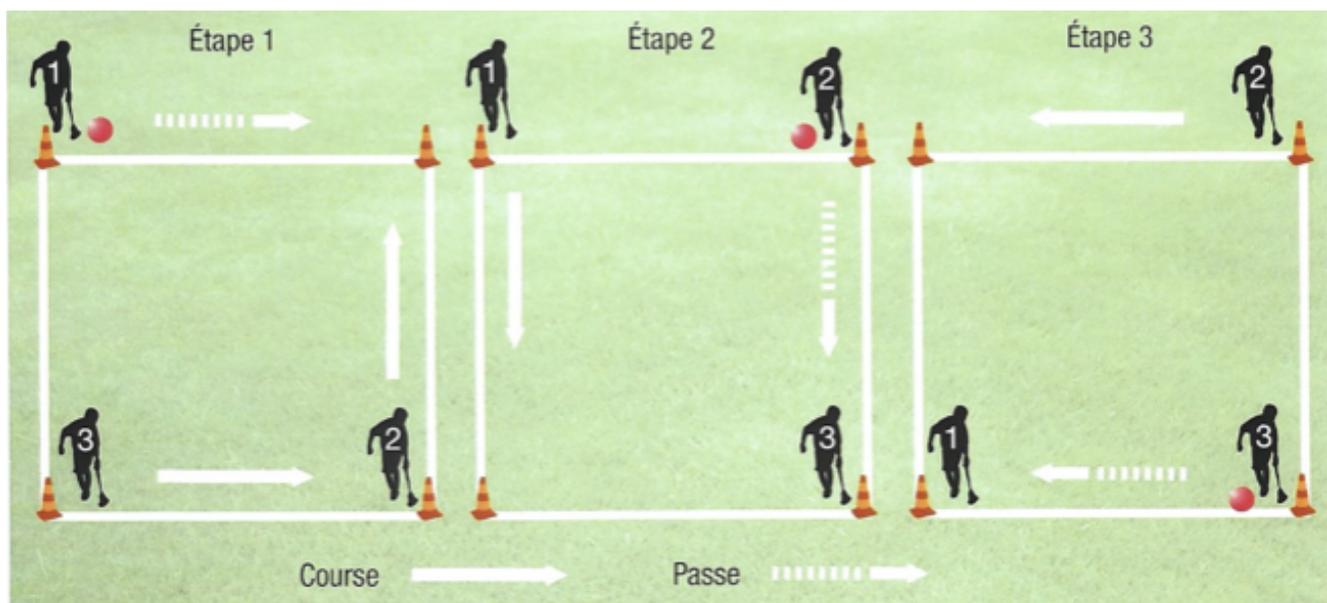
Passé en figure 8

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> Aligner les athlètes en groupes de 3 à travers d'une distance d'environ 20 m. Placer un athlète à chaque extrémité et un athlète au milieu. L'athlète du milieu (1) est en possession de la balle et fait une passe à l'un des athlètes à l'extrémité (2). Après que l'athlète 1 fait une passe à l'athlète 2, l'athlète 1 court derrière l'athlète 2 et se tourne pour courir en direction de l'athlète 3. L'athlète 2 fait une passe à l'autre extrémité à l'athlète 3. Comme l'athlète 1 court vers l'athlète 3, l'athlète 3 fait une passe à l'athlète 1 lorsque celui-ci demande la balle. L'athlète 1 fait une passe de retour à l'athlète 3 et court derrière l'athlète 3. L'athlète 3 fait une passe à l'athlète 2. Lorsque l'athlète 1 court vers l'athlète 2, l'athlète 2 lui fait une passe. L'athlète 1 fait une passe de retour à l'athlète 2 et le cycle se poursuit. Continuer pendant 30 secondes, puis changer les athlètes de position.



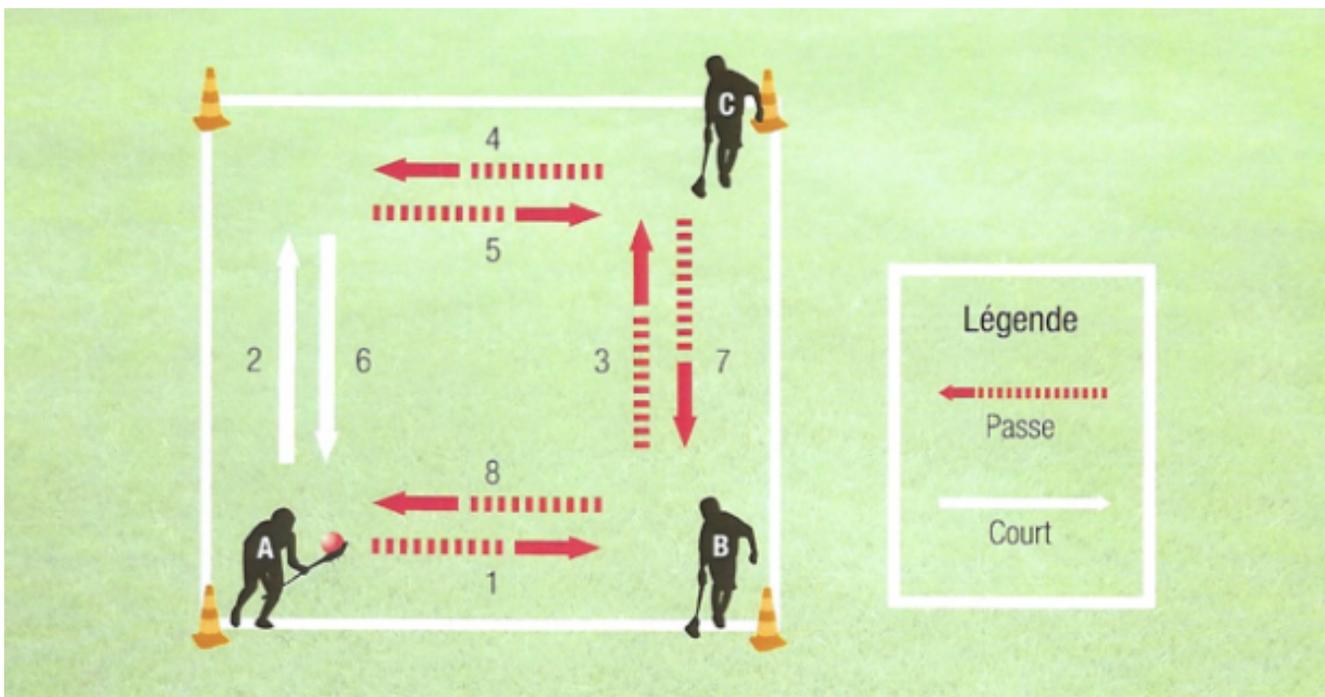
Carré à trois

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passe, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> Placer 4 cônes pour former un carré de 20 m sur 20 m. Un athlète se trouve à côté de 3 des 4 cônes. L'athlète 1 devant le cône libre est en possession de la balle. L'athlète 2 court vers le cône libre. L'athlète 1 en possession de la balle fait une passe à l'athlète 2 lorsqu'il arrive au cône. L'athlète 2 se tourne vers le cône d'où il vient tout juste de venir et fait une passe à l'athlète 3 qui doit courir jusqu'à ce cône. L'athlète 3 fait une passe à l'athlète 1, tandis que l'athlète 2 court vers le cône libre. Continuer pendant deux minutes, puis changer de direction.



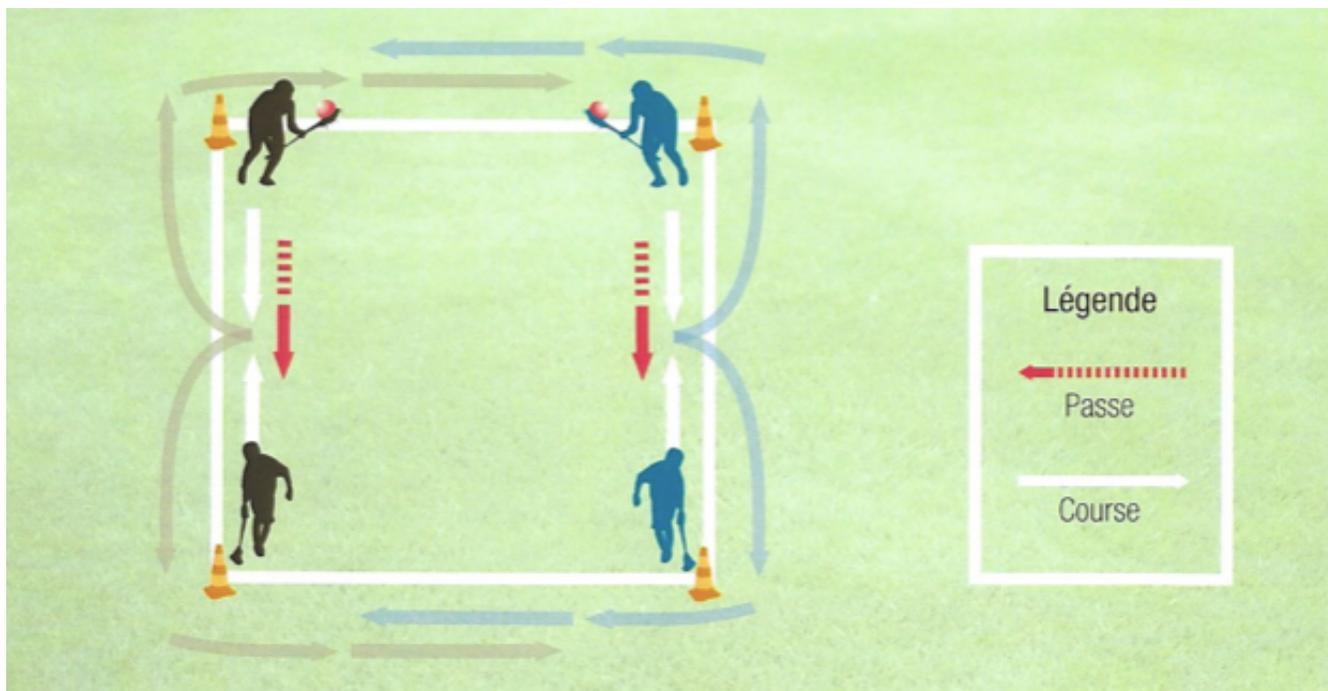
Passe et va !

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter un carré d'environ 20 m par 20 m. 2. Répartir les athlètes en groupe de 3. 3. L'athlète A est en possession de la balle à côté d'un cône, en ligne avec l'athlète B. 4. L'athlète A fait une passe à l'athlète B et court jusqu'au cône libre en ligne avec l'athlète C. 5. L'athlète B fait une passe à l'athlète C. 6. L'athlète C fait ensuite une passe à l'athlète A. 7. L'athlète A retourne la passe à l'athlète C et court jusqu'au cône, en ligne avec l'athlète B. 8. L'athlète C retourne la passe à l'athlète B. 9. L'athlète B retourne la passe à l'athlète A. 10. Continuer pendant 45 secondes. 11. Changer d'athlète qui court de sorte que chaque athlète puisse courir. 12. Répéter l'exercice pour que chaque personne ait deux fois son tour.



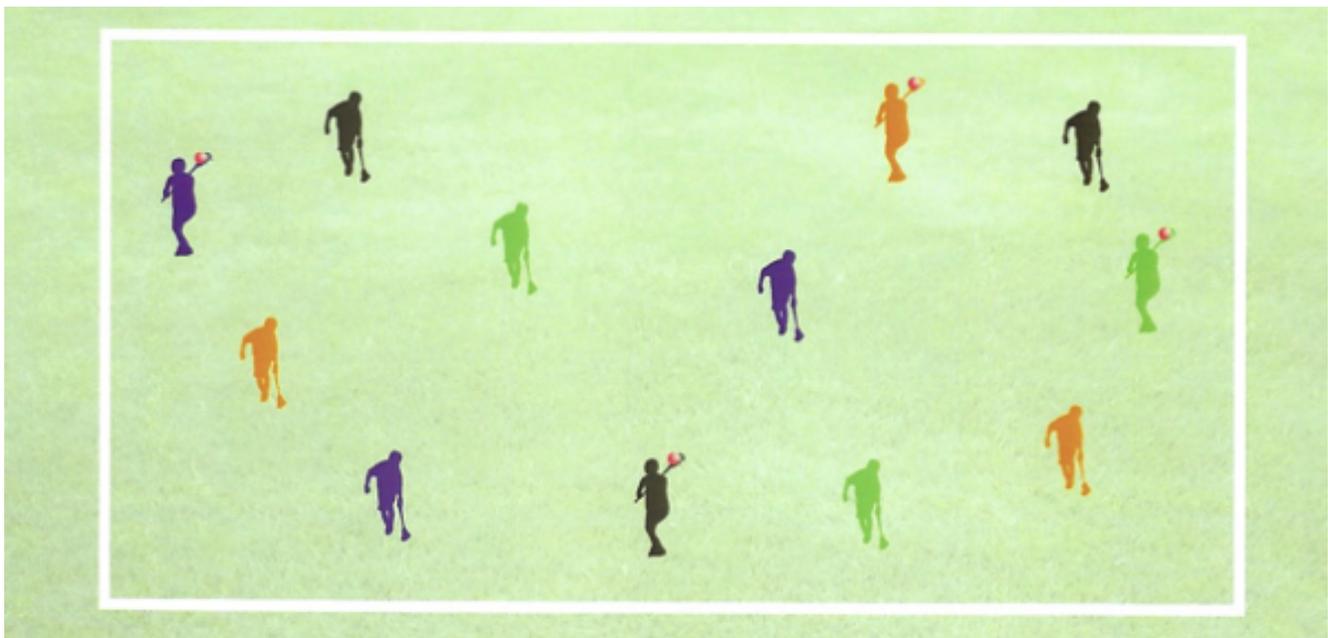
Têtes levées !

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter un carré d'environ 20 m par 20 m. 2. Répartir les athlètes en groupe de 2 à raison de 2 groupes par carré. 3. Les partenaires se font face à côté d'un cône. 4. La balle commence du même côté du carré pour les deux groupes. 5. Les partenaires courent l'un vers l'autre. 6. L'athlète sans la balle demande la passe. 7. Après la passe, les athlètes font demi-tour et sortent du carré en courant pour se rendre de l'autre côté. 8. Continuer pendant une minute, puis changer de partenaire. 9. Répéter jusqu'à ce que tous les athlètes aient travaillé avec les trois autres dans leur carré.



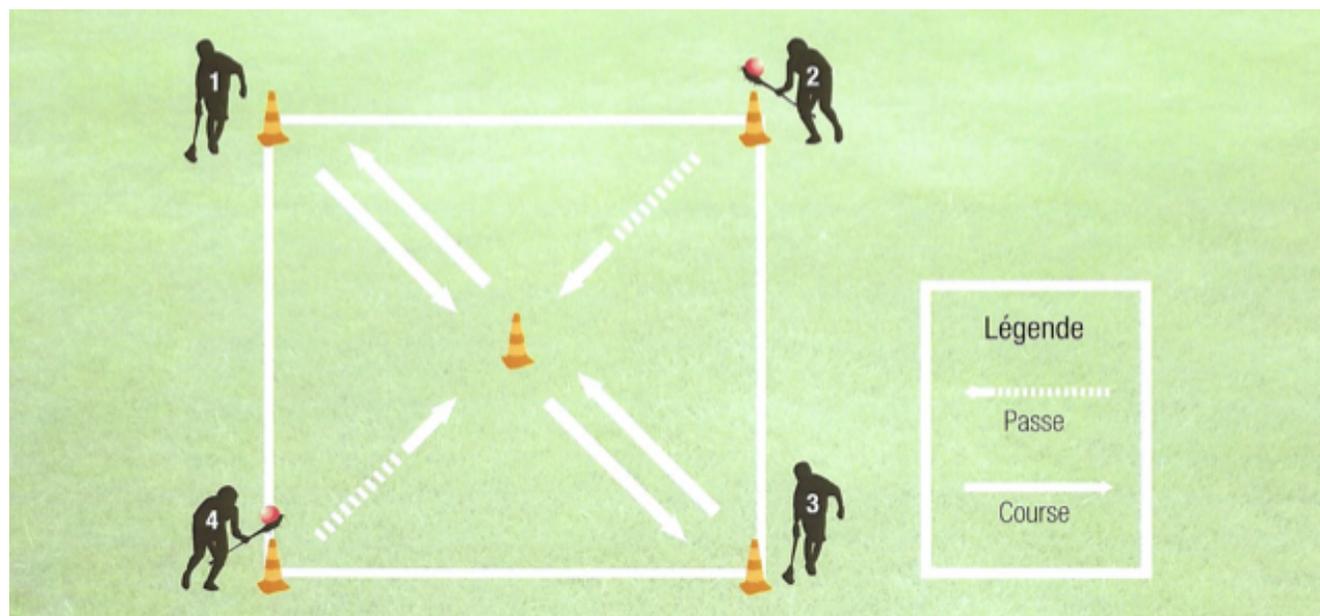
Mêlée de passe 3 contre 0

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Passes et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former des équipes de 3. 2. Délimiter l'aire de sorte que toutes les équipes puissent rester à l'intérieur (la dimension dépendra du nombre d'équipe ; elle devrait être assez petite pour que les athlètes soient restreints, mais assez grande pour qu'ils puissent courir vers des espaces ouverts afin de créer un couloir de passe). 3. Numérotter les athlètes 1-2-3 pour chaque équipe. 4. Les équipes voient combien de passes elles peuvent faire sans échapper la balle. 5. La passe doit être faite comme suit : 1-2, 3-1, 1-2, 2-3... 6. Faire l'exercice pendant 2 minutes, puis réduire l'aire de jeu. 7. Continuer pendant 2 minutes de plus, puis rendre l'aire de jeu plus grand qu'à l'origine. 8. Demander aux athlètes ce qui était le plus facile et pourquoi — une aire plus grande devrait être plus facile étant donné qu'ils ont plus d'espace pour courir et être démarquée.



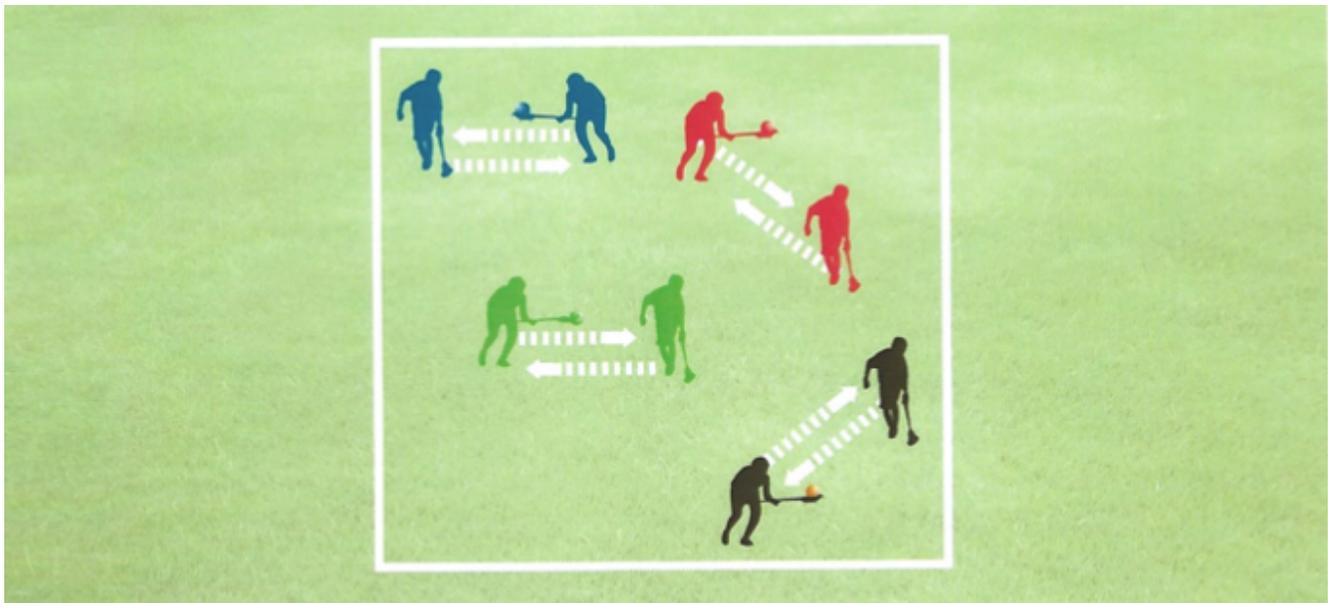
Coupe en « V »

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, passe, coupe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter un carré de 10 m par 10 m. 2. Placer un cône au centre du carré. 3. Placer un athlète à chaque cône, à l'extérieur du carré. 4. Les athlètes 1 et 2 travaillent ensemble et les athlètes 3 et 4 travaillent ensemble. 5. Les athlètes 2 et 4 ont la balle à leur cône. 6. Les athlètes 1 et 3 courent vers le cône au centre, puis coupent vers l'extérieur du carré. 7. Les athlètes 2 et 4 font une passe à 1 et 3 alors qu'ils s'éloignent du cône. 8. Les athlètes 1 et 3 attrapent la balle et retournent à leur cône. 9. Une fois-là, les athlètes 2 et 4 courent vers le centre, puis coupent pour recevoir la passe.



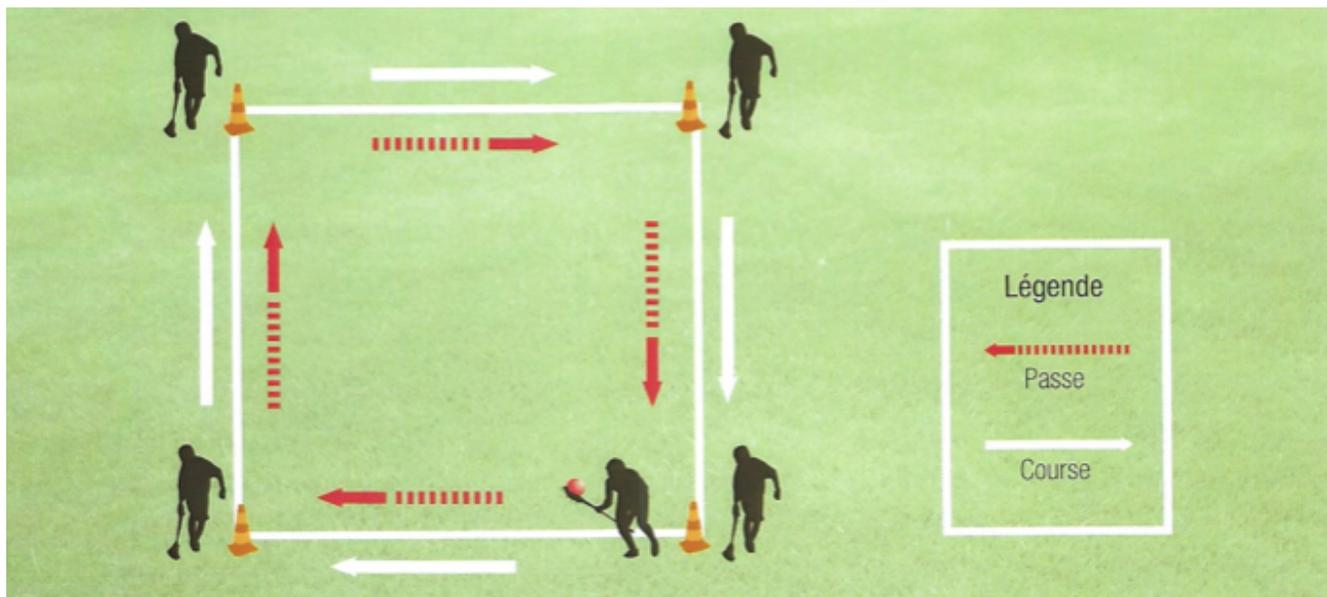
Passé en carré

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Passé. Réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter une aire de 20 m par 20 m. 2. Répartir les athlètes en groupe de 2. 3. Dans le carré, les athlètes se font des passes l'un à l'autre, puis font le tour du carré. <ol style="list-style-type: none"> a. 5 passes = 1 tour b. 10 passes = 2 tours c. 15 passes = 3 tours 4. Lorsqu'ils terminent le dernier tour, ils s'assoient.



Suivez votre passe

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passe, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former un carré pour 5 athlètes. 2. 1 athlète à chaque cône, sauf au cône où la balle débute, il doit y avoir 2 athlètes. 3. Les athlètes font des passes dans le sens des aiguilles d'une montre autour du carré et suivent leurs passes. 4. Après 2 à 3 minutes, changer la direction.



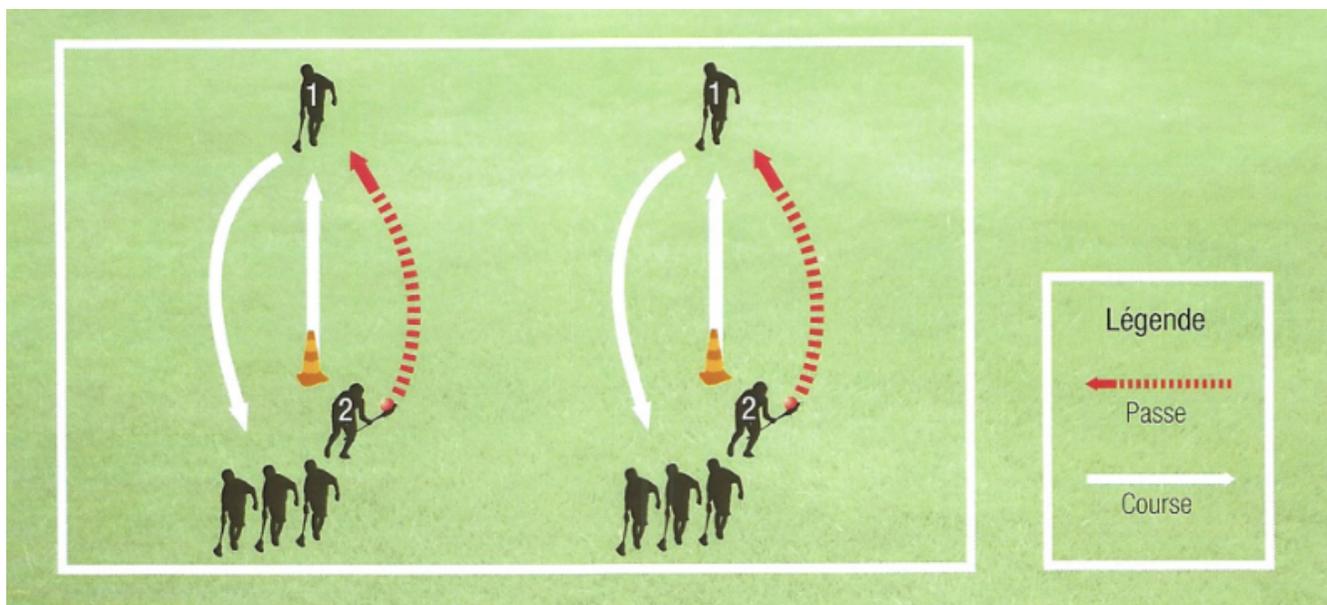
Étoile

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception, course et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer deux cônes, un de chaque côté du filet, juste à l'extérieur du territoire de but. 2. Placer deux autres cônes parallèles aux deux premiers, juste à l'extérieur de la ligne pointillée de 24 pieds. 3. Placer un athlète à chaque cône et aligner les autres au point de départ. 4. Les balles sont placées au point de départ. 5. Le premier athlète en ligne au point de départ (A) passe la balle à l'athlète B et suit sa passe jusqu'au cône. 6. L'athlète B passe la balle diagonalement à l'athlète C et suit sa passe. 7. L'athlète C fait une passe à l'athlète D directement devant lui et suit la passe jusqu'à ce cône. 8. L'athlète D passe la balle diagonalement à l'athlète E et suit la passe. 9. L'athlète E court et fait un tir aussi puissant que possible sur le filet et retourne à l'arrière de la ligne de départ. <p>Option :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer une deuxième balle après la deuxième passe. - Changer la position de départ des balles pour changer l'emplacement du tir.



Passé touchée

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en rangée de 5. 2. Le premier athlète de chaque rangée court en ligne droite, tête tournée vers l'arrière en direction du 2^e athlète dans la rangée et demande qu'il fasse une passe. 3. Le 2^e athlète de la rangée fait une passe du côté du bâton du 1^{er} athlète. 4. Le 1^{er} athlète attrape la balle sans ralentir ou se tourner et retourne à l'arrière de sa rangée en courant à l'extérieur de l'aire de jeu. 5. Après la passe, le 2^e athlète court et le 3^e athlète dans la rangée fait la passe.





Réception

La réception est essentielle pour attraper les passes de ses coéquipiers. Cette habileté permet de garder possession de la balle et d'obtenir des chances de marquer.

Méthode

1. Commencer en position de base et glisser la main supérieure jusqu'à la gorge du bâton
2. Créer une cible en élevant le bâton avec la tête en haut et en direction du passeur
3. Suivre la trajectoire de la balle avec les yeux jusqu'à ce qu'elle tombe dans le bâton
4. Amortir la balle qui vient en ramenant le bâton en position de lors que la balle entre dans le bâton

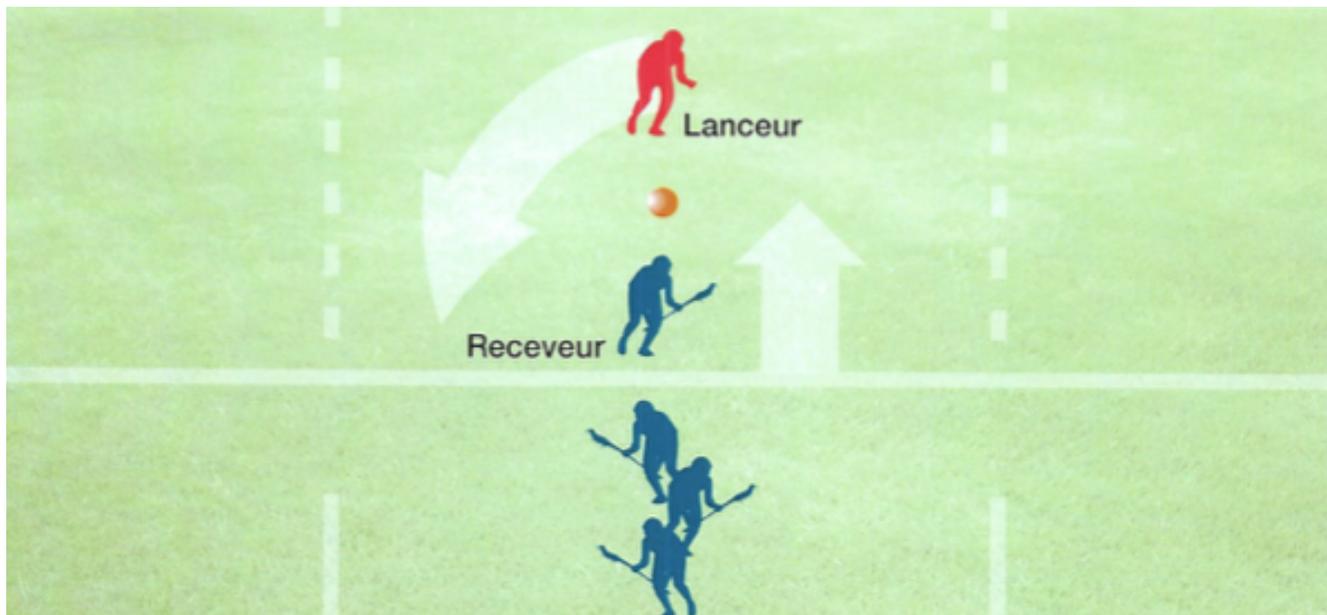
Erreurs communes

- Frapper la balle au lieu de la laisser tomber dans le panier
- Tournoyer (faire une rotation) le bâton au lieu d'amortir la balle

Exercices

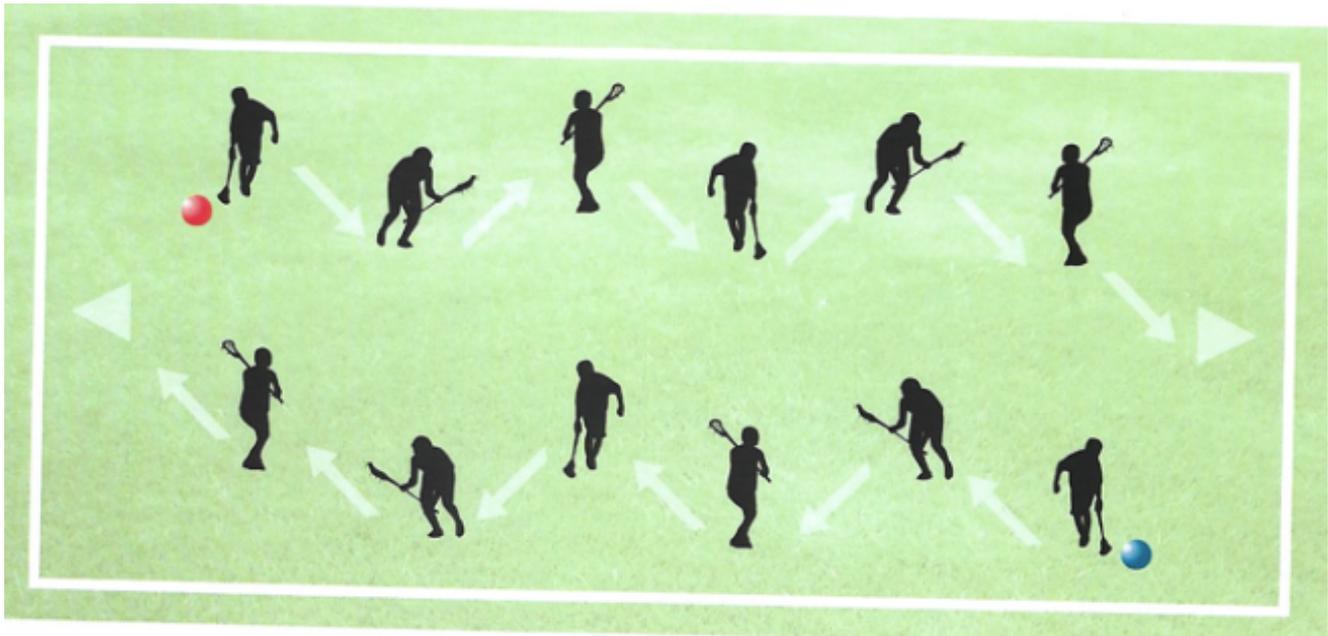
Navette de réception

Type d'activité	Jeu de développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un athlète se trouve à côté des cerceaux et des balles, les autres sont alignés de l'autre côté. 2. Le premier athlète se met à courir vers l'athlète qui se trouve à côté des cerceaux et des balles. 3. Le partenaire lance la balle avec ses mains ou son bâton, l'athlète attrape avec son bâton, puis la place dans le cerceau. 4. L'athlète qui a fait le lancer court jusqu'au bout de la rangée et l'athlète qui a fait la réception devient le lanceur.



Passes de basketball

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Passer et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former des équipes de nombre égal. 2. Placer un but à chaque extrémité de l'aire de jeu. 3. Les athlètes font une passe d'un coéquipier à l'autre comme au basketball. 4. Les athlètes n'ont pas le droit de courir avec la balle une fois qu'ils sont en possession. 5. L'objectif est de faire une passe jusqu'à l'extrémité opposée de l'aire de jeu sans échapper la balle. 6. Une balle échappée doit être donnée à l'autre équipe à l'endroit où la balle a été échappée. 7. Ajouter plus de balles à mesure que le jeu se déroule.





Tir

Le tir permet d'envoyer la balle vers le filet. Cette habileté est essentielle pour compter des buts.

Méthode

1. Tourner le haut du corps à ce que l'épaule fasse face à la cible
2. Dirigez les bras vers l'arrière, le coude pointé vers la cible
3. Amorcez le geste du lancer par une rotation des hanches et des épaules, tout en déplaçant le poids du corps sur le pied avant
4. Faites un mouvement d'accompagnement dans la direction de la cible
5. Pour exercer la force exigée afin de faire le tir, utiliser les muscles des jambes et du tronc
6. Pour plus de vitesse, tourner subitement les hanches pour faire face à la cible
7. Pour une plus grande exactitude, garder les mains molles et essayer de se détendre

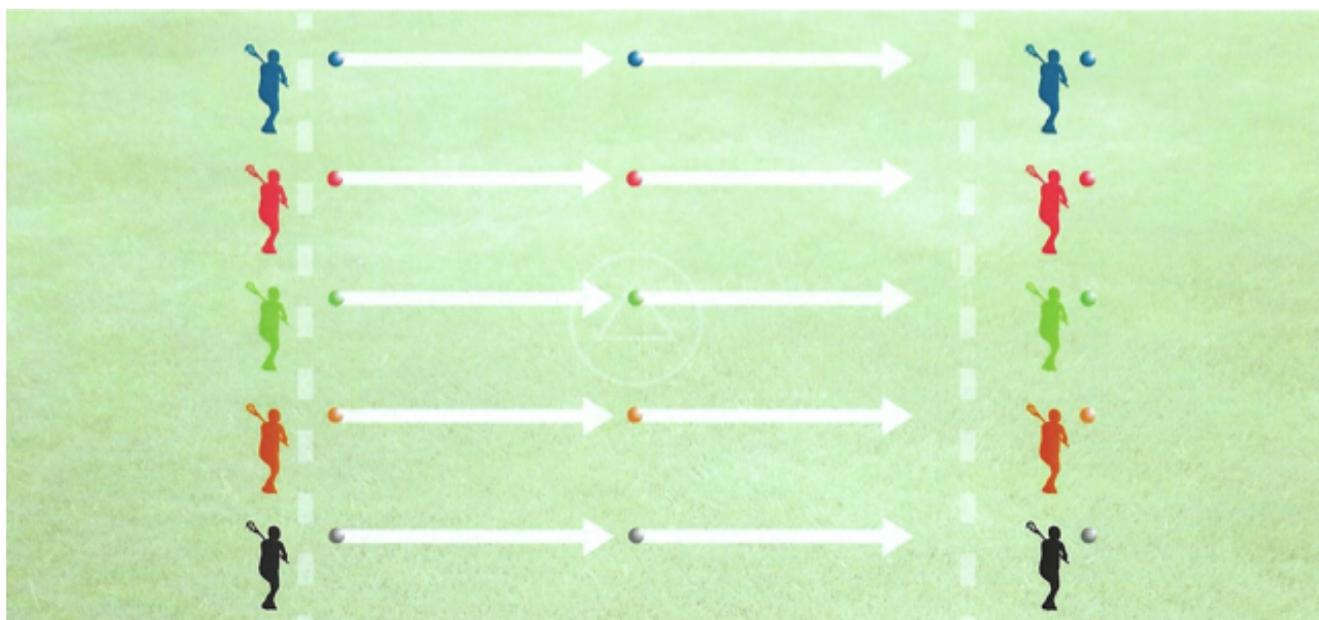
Erreurs fréquentes

- S'aligner avec la poitrine face à la cible
- Pousser avec la main supérieure
- Utiliser les bras et non le corps pour produire la force
- N'a pas exécuté le transfert de poids de l'arrière vers l'avant
- Ne pas placer le bon pied devant

Exercices

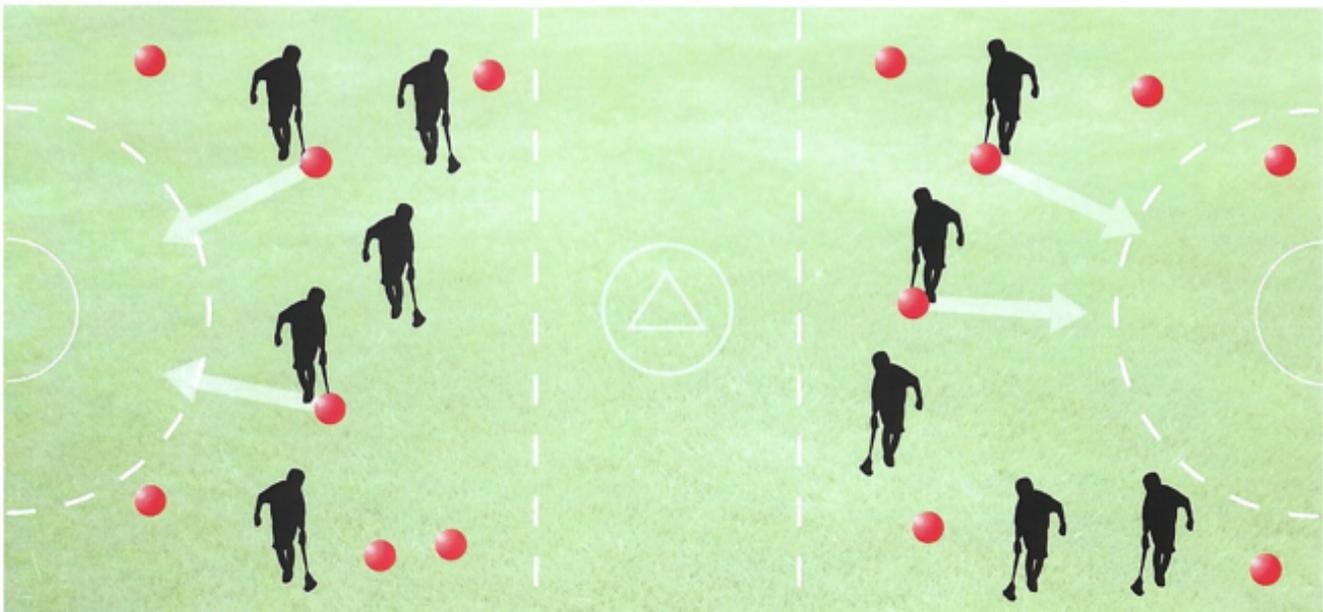
Lancer

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Lancer
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les joueurs s'alignent d'un côté de l'aire de jeu. 2. Les athlètes lancent la balle aussi loin que possible. 3. Les joueurs avancent ensuite jusqu'à leur balle et répètent l'exercice jusqu'à l'extrémité du terrain.



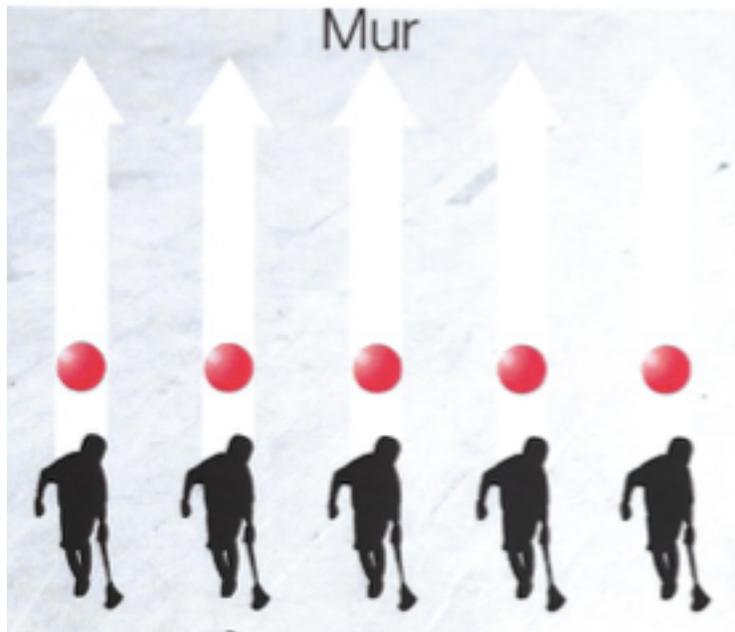
Course et tir

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Bercement, récupération et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en deux groupes égaux. Un groupe de chaque côté de la ligne du centre. 2. Disperser les balles également de chaque côté. 3. Placer un filet à chaque extrémité. 4. Au coup de sifflet, les athlètes récupèrent une balle de leur côté. 5. Les athlètes restent de leur côté et effectuent des tirs dans leurs filets. 6. Continuer jusqu'à ce que toutes les balles se retrouvent dans le filet.



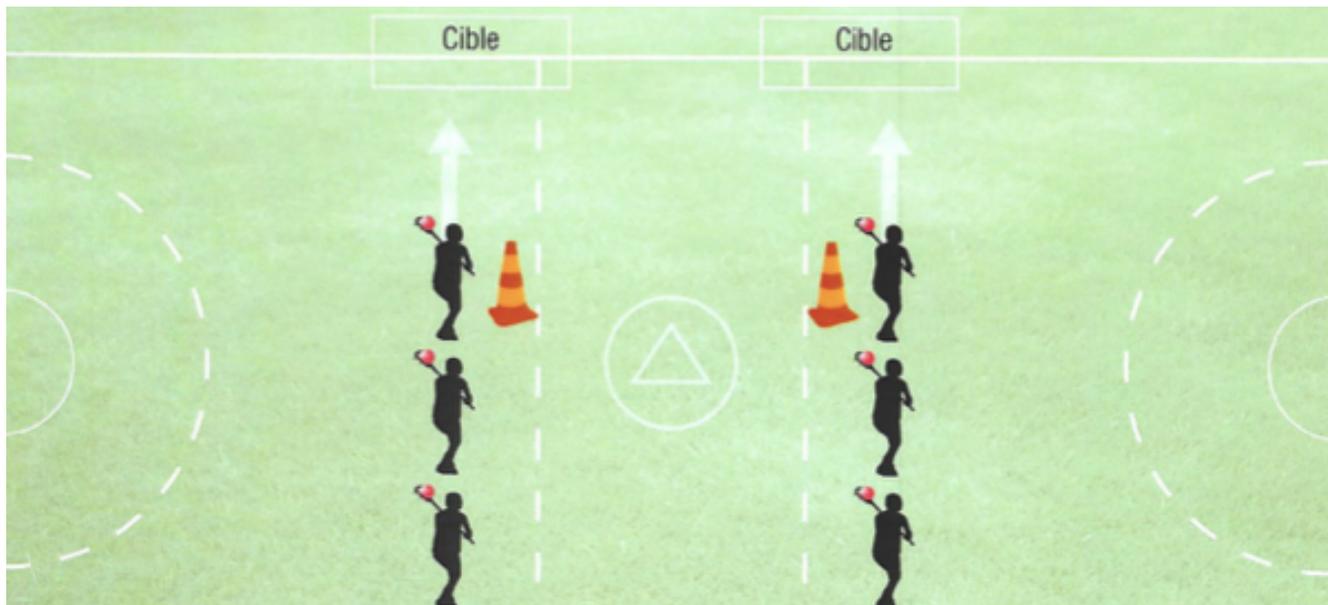
Peloton de lancer

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Lancer et réception
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Tout le monde choisit un endroit sur le mur.2. Les athlètes effectuent des tirs contre le mur.3. Les athlètes doivent être capables de récupérer la balle lorsqu'elle revient vers eux.4. Les athlètes doivent commencer tout d'abord de leur côté le plus fort, puis utiliser leur côté plus faible.



Roi de la précision

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Lancer, transfert de poids et accompagnement du lancer
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Placer une cible sur le mur (bande).2. Tracer une ligne (cône) à environ 10 pieds de la cible.3. Les joueurs doivent s'avancer au cône et lancer directement sur la cible.4. Les joueurs peuvent lancer avec un rebond pour augmenter le niveau de difficulté.



Renversement

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Tir et récupération
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Placer debout les objets qui seront renversés.2. Faire un grand cercle autour des objets.3. Les athlètes tirent les balles en direction des objets afin de les renverser.4. Ils doivent récupérer une balle qui vient vers eux ou une balle à l'extérieur du cercle — ils ne peuvent pas pénétrer dans le cercle.5. Une fois tous les objets renversés remettre debout les objets et refaire l'exercice plus rapidement.



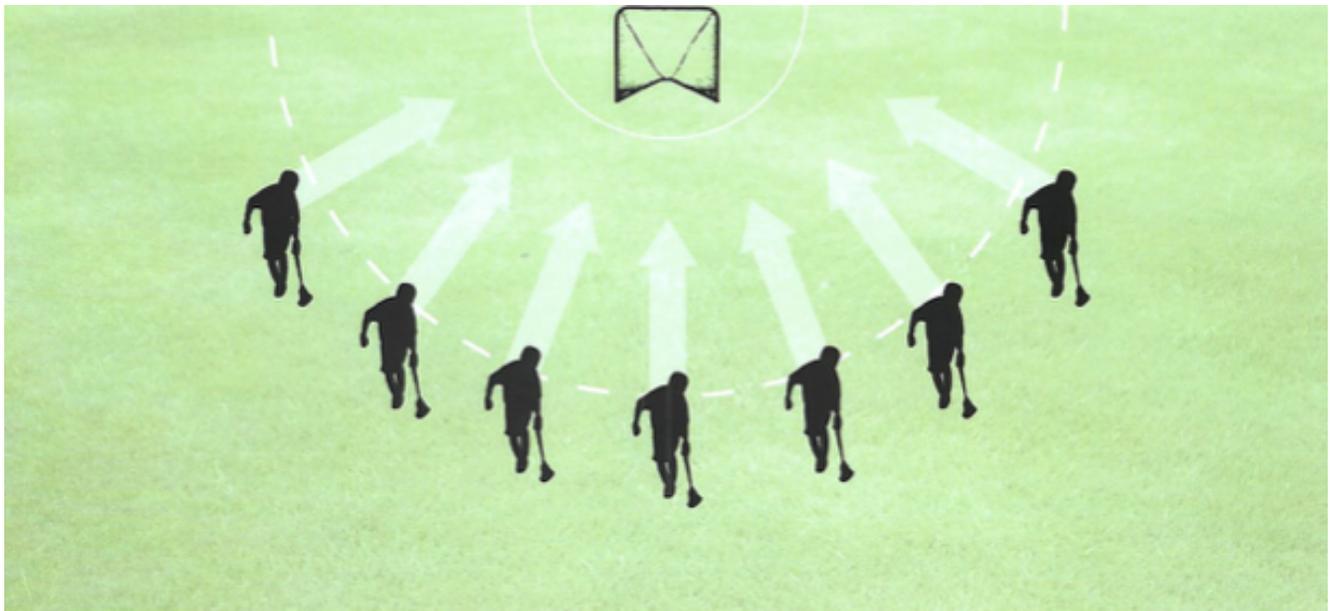
Tir de baseball

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Tir et précision
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Installer 4 cibles. 2. Placer une série de cônes à différentes distances des cibles sur le mur (bande). 3. Le cône le plus proche est un simple, le prochain est un double, le troisième est un triple et le dernier est un coup de circuit. 4. Tous les athlètes commencent au premier cône. 5. L'athlète fait un tir. S'il frappe la cible, il ramasse sa balle et se rend au prochain cône. S'il la rate, il ramasse sa balle et retourne au bout de la rangée. 6. Une fois qu'un athlète exécute un coup de circuit, il retourne à la première rangée et effectue un tir avec le côté opposé.



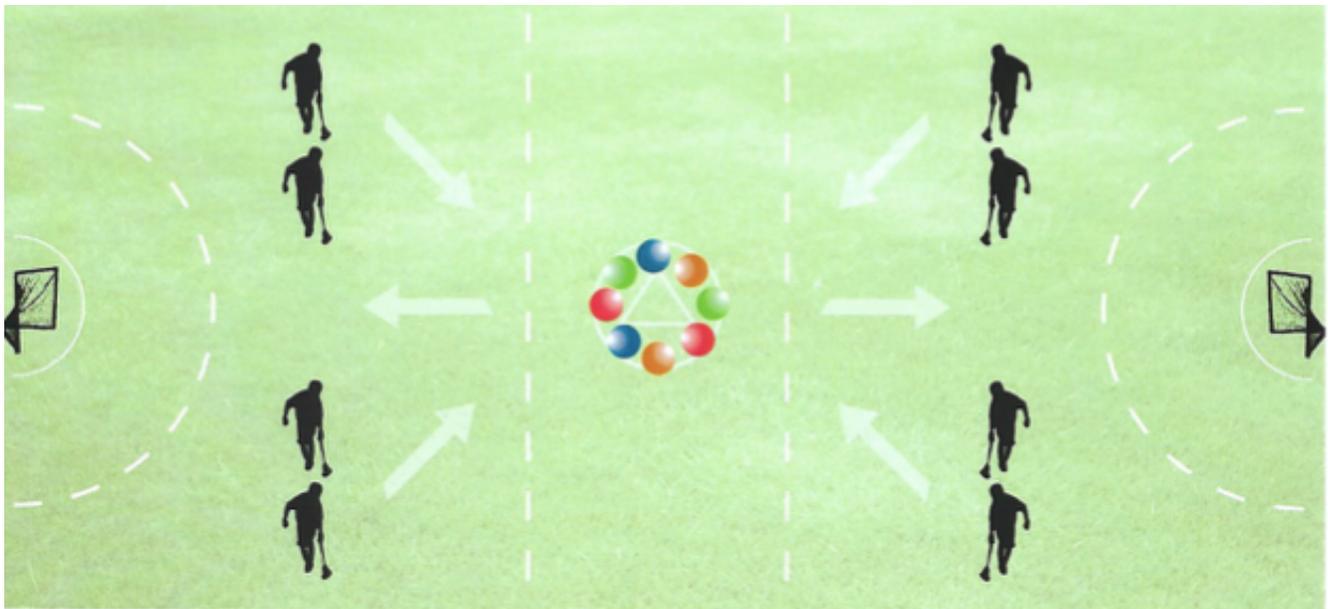
1-2-3 pas

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Tir et jeux de pieds
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Aligner les athlètes d'un côté à l'autre (s'il y a 2 entraîneurs, utiliser les 2 extrémités) en demi-lune.2. En même temps, tous les athlètes font des tirs en direction de but en se concentrant sur leurs de pieds.3. Lorsque chaque athlète a fait un tir, chacun court en direction du but, ramasse sa balle et retourne se positionner en courant.4. Les athlètes doivent faire l'exercice du côté droit et gauche.



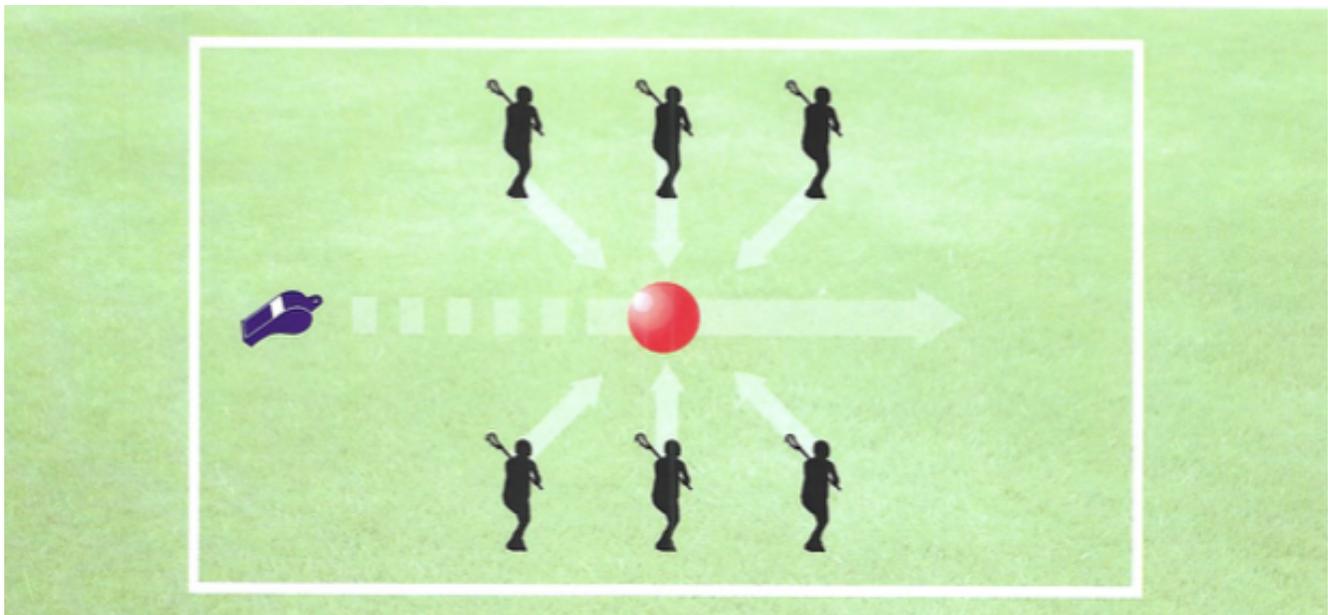
Désamorcer la grenade

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Course, récupération, bercement et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer toutes les balles au centre. 2. Répartir les athlètes en deux équipes. 3. Aligner chaque équipe d'un bout à l'autre des extrémités de l'aire de jeu. 4. Au coup de sifflet, les athlètes courent jusqu'au centre du terrain et récupèrent une balle et courent en direction du but et font un tir dans le filet en courant. 5. Continuer jusqu'à ce que toutes les balles se trouvent dans les filets 6. Il serait préférable d'établir une distance minimale d'où effectuer le tir.



Rouli-roulant

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Tir (précision)
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former 2 rangées d'athlètes à une distance de 18 pieds l'une de l'autre. 2. Chaque athlète a une balle. 3. On fait rouler le ballon au milieu des deux rangées. 4. Chaque athlète lance sa balle tout en essayant de frapper le ballon. 5. Répéter en utilisant divers styles de tirs : par en dessous, latéral et par-dessus l'épaule. 6. De quelle façon les athlètes ont-ils trouvé qu'il était le plus facile de frapper le ballon ? (Réponse : par-dessus l'épaule)



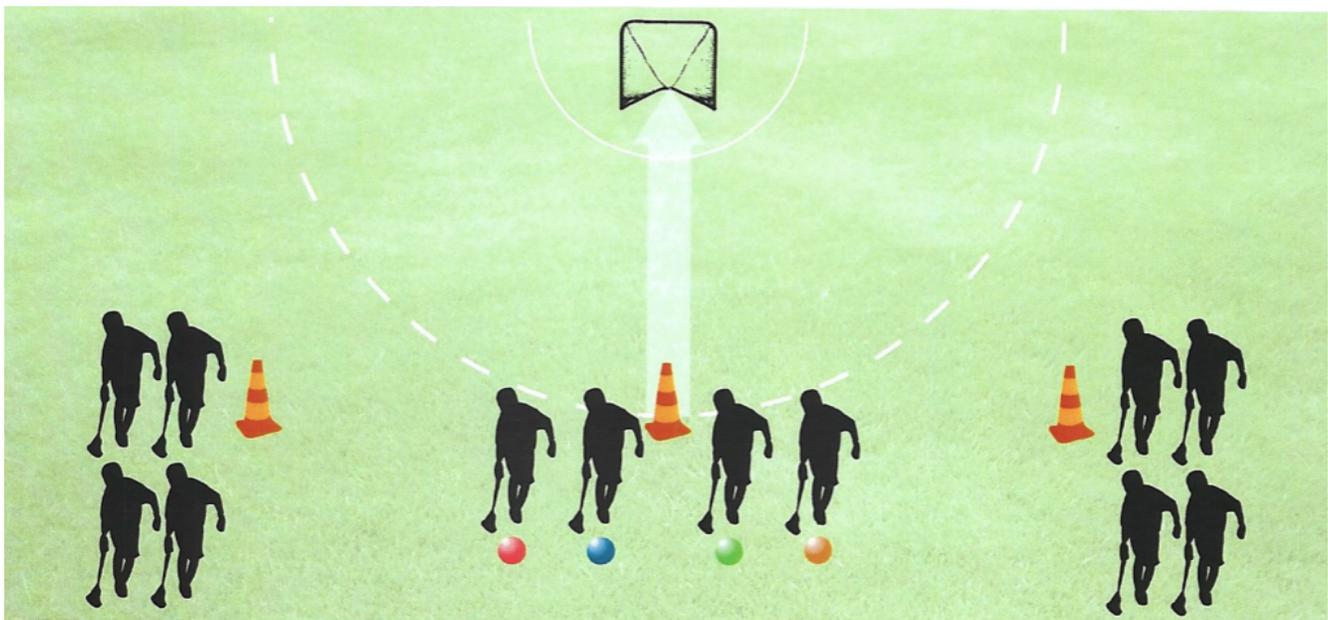
Tir à la cible

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Tir (précision), course, réception et feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer de nombreuses cibles (cônes, marques sur le mur, filets). 2. Chaque cible peut se trouver à une distance différente pour le tir. 3. Chaque cible devrait être placée de sorte que plusieurs athlètes puissent y viser leurs tirs. 4. Les athlètes courent dans l'Aire, essayant de frapper autant de cibles que possible. <p>Option :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grouper les athlètes deux par deux pour qu'ils fassent un tir après avoir attrapé une passe. - L'athlète doit esquiver son partenaire (le défenseur se tient immobile), puis faire le tir.



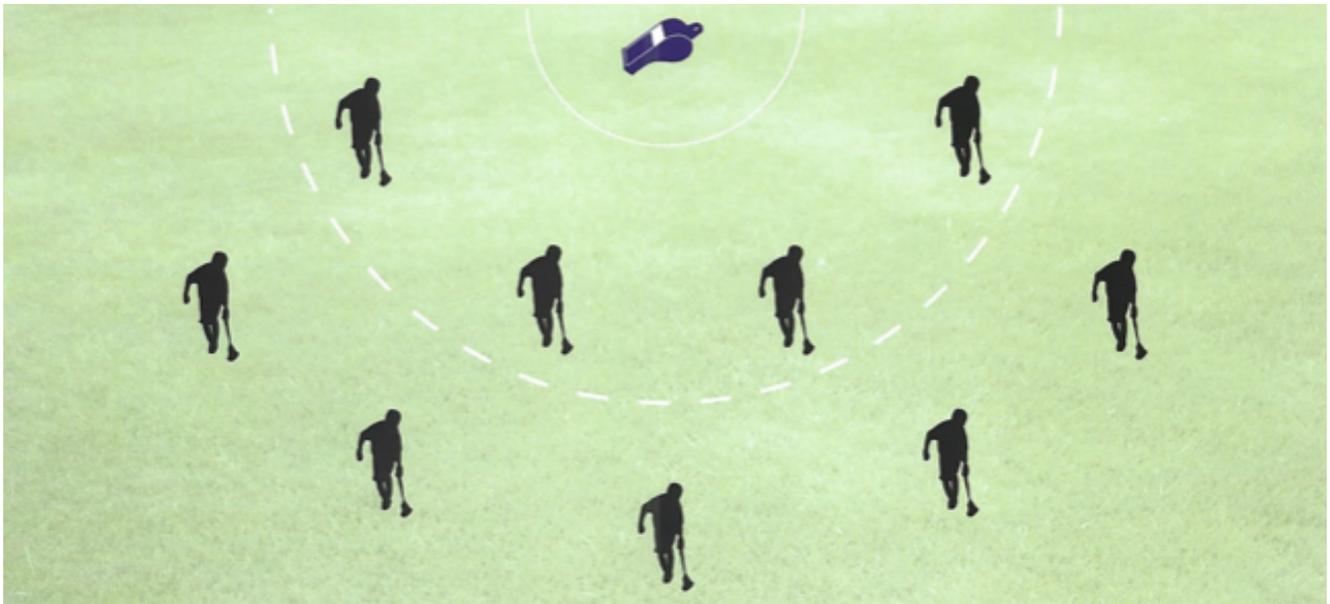
Précision du tir

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	5 minutes
Habiletés	Tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en équipes égales (autant que vous voudrez). 2. Une équipe à la fois. 3. Un athlète à la fois effectue un tir sur la cible ou le filet à une distance de 5 m. 4. Un tir qui rebondit vaut 3 points, un but vaut 2 points et un tir qui frappe le poteau ou la barre transversale vaut 1 point. 5. L'équipe qui compte le plus de points gagne.



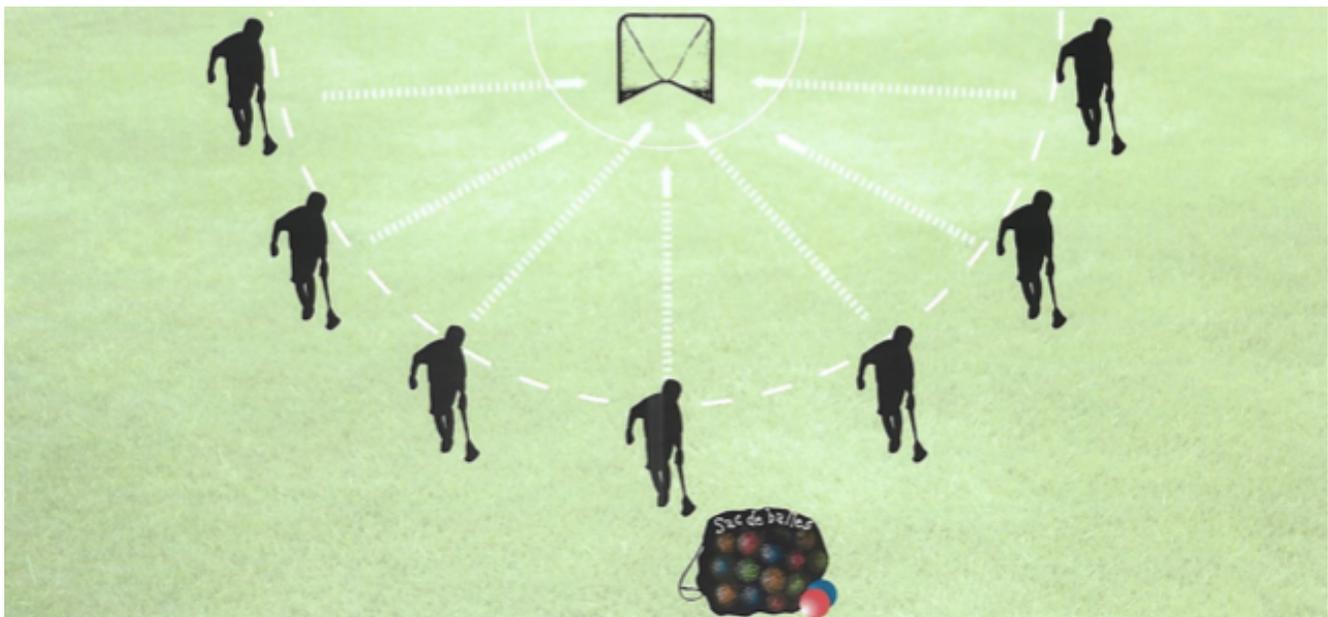
Mécanique de tir

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes de sorte qu'il y ait beaucoup d'espace autour d'eux, mais s'assurer de pouvoir tous les voir. 2. Les athlètes se placent latéralement par rapport à l'entraîneur, leur bâton aussi loin que possible de lui. 3. Position des pieds un peu plus écartée que la largeur des épaules. 4. Fléchir les genoux. 5. Faire un pas avec le pied avant, orteils pointés vers l'entraîneur. 6. Genou au-dessus des orteils du pied avant, pousser avec le pied avant. 7. Pousser avec la main supérieure et tirer avec la main inférieure, en fouettant le bâton. 8. Faire un suivi de la tête du bâton, pointé pour finir en direction de l'entraîneur. 9. Répéter plusieurs fois, puis s'entraîner avec la main non dominante.



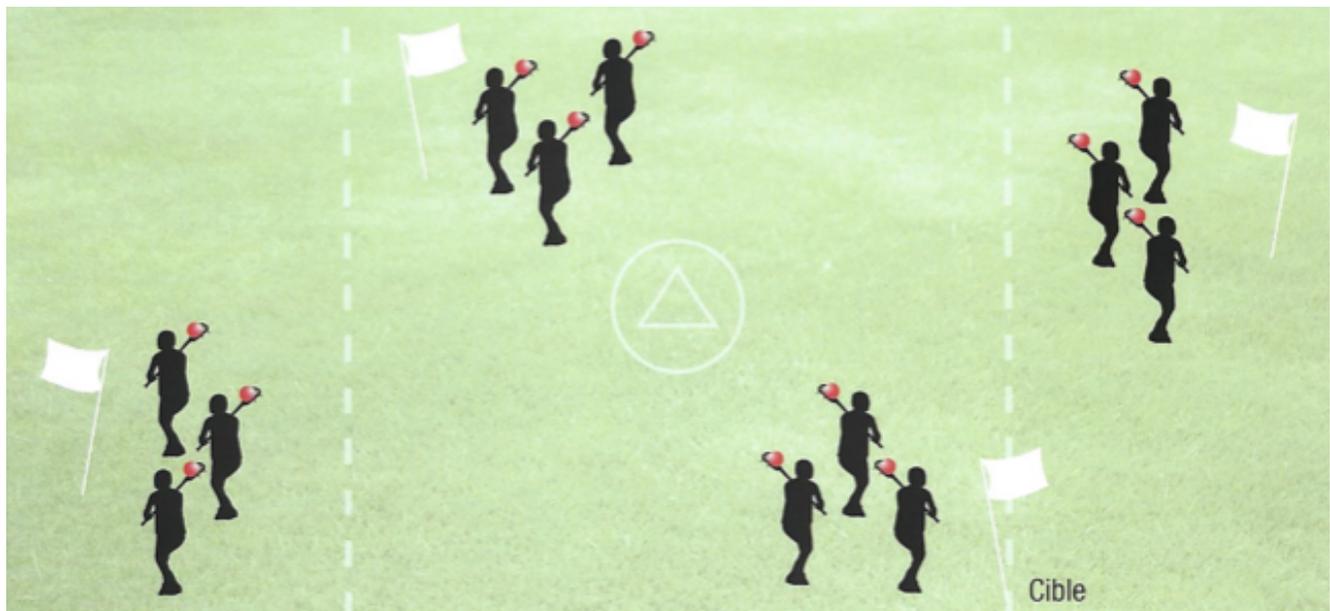
Parapluie de tir

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Tir
Description	<ol style="list-style-type: none">1. À 10 m du filet, répartir les athlètes face au but.2. Balles dans le sac ou le seau de balles au centre de la ligne.3. Les athlètes font un tir avec la balle.4. Ils vont chercher une autre balle retournent à leur place pour faire un autre tir.5. Les athlètes continuent à faire des tirs jusqu'à ce qu'il ne reste plus de balles.6. Une fois toutes les balles lancées, les athlètes les ramassent et on peut recommencer. <p>Option :</p> <ul style="list-style-type: none">- Faire les lancements avec la main non dominante.



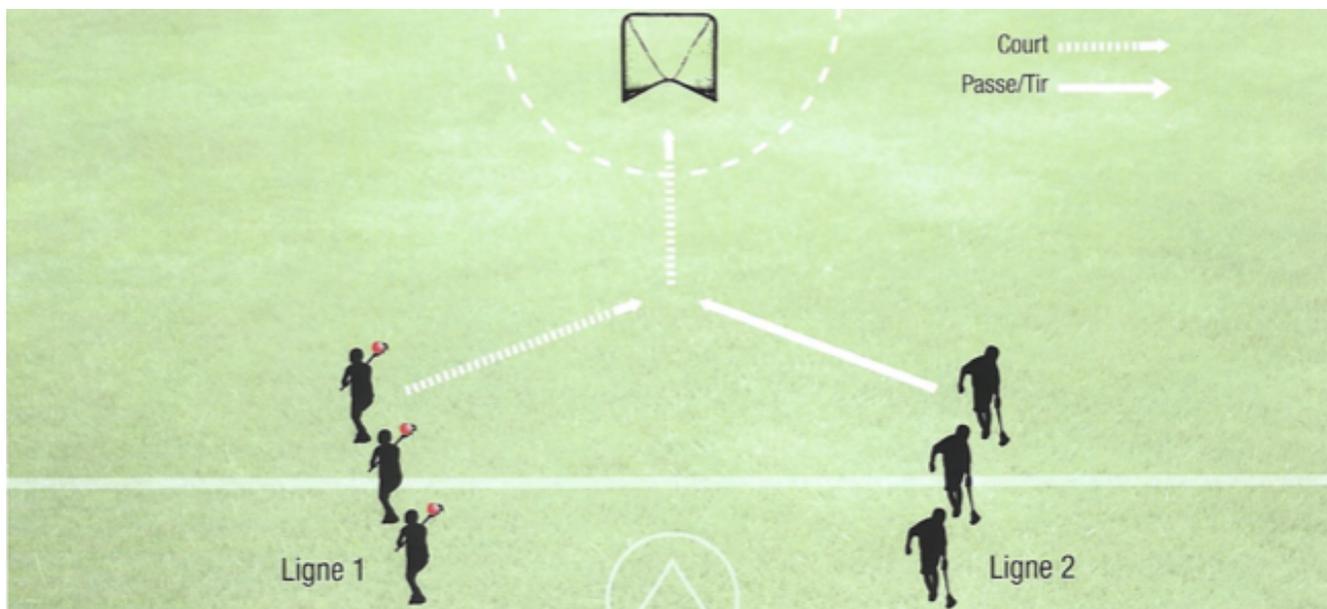
Tir à la cible 2.0

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Tir et précision
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer de nombreuses cibles autour de la surface de jeu (sur les murs, cônes sur le sol, etc.). 2. Répartir les athlètes autour du gymnase. 3. 3 ou 4 athlètes par cible. 4. Les cônes forment l'aire de tir. 5. Les athlètes font un tir en direction de leur cible. 6. Une fois que tous les athlètes ont fait un tir sur la cible, ils vont chercher leurs balles et passent à la prochaine cible.



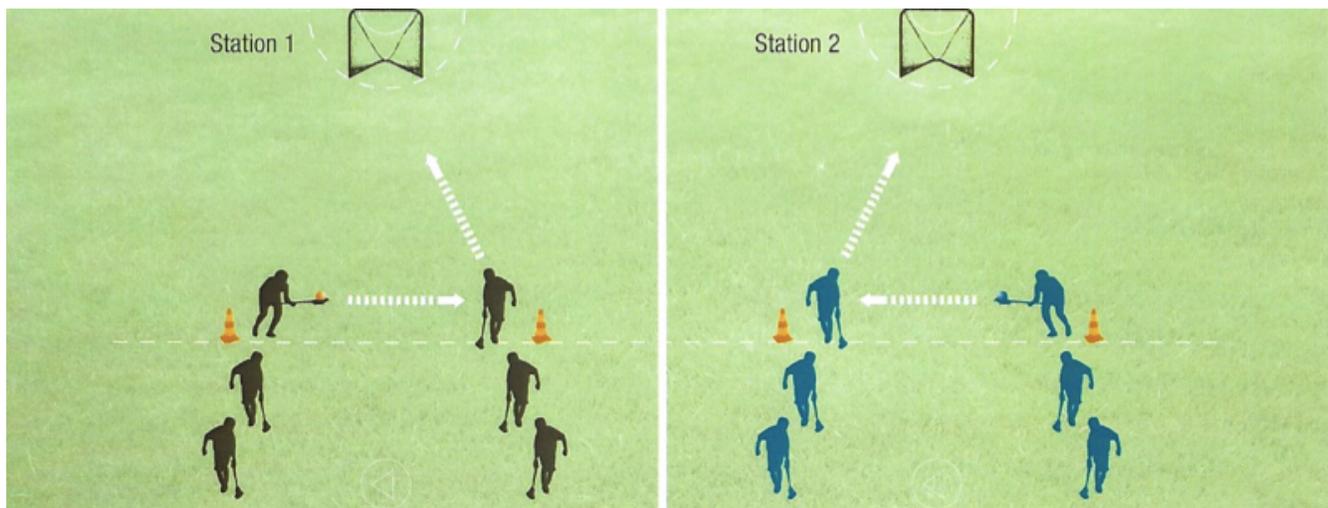
Réception et tir 2.0

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, passe, réception et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes en deux rangées à une distance de 20 m l'une de l'autre et à 3 m du but. 2. Toutes les balles sont dans une rangée. 3. Le premier athlète de la rangée sans balle court vers l'autre rangée et demande la balle lorsqu'il est près du milieu des rangées. 4. Le premier athlète de la rangée avec la balle fait une passe. 5. Lorsque la balle est attrapée, l'athlète se tourne et fait un tir au but. 6. Les athlètes font une rotation jusqu'au bout de l'autre rangée. 7. Continuer jusqu'à ce qu'il ne reste plus de balles. <p>Option :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer l'emplacement de la rangée.



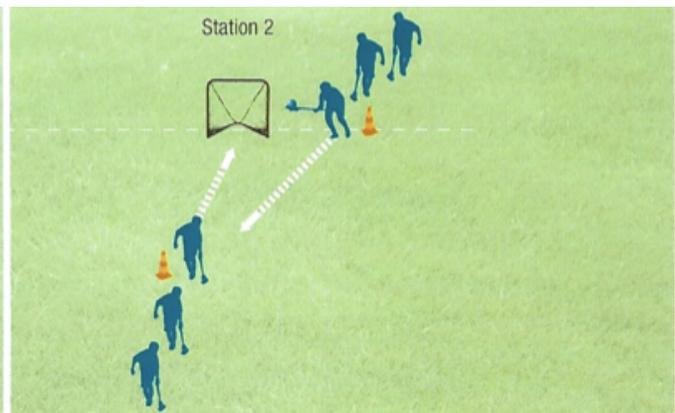
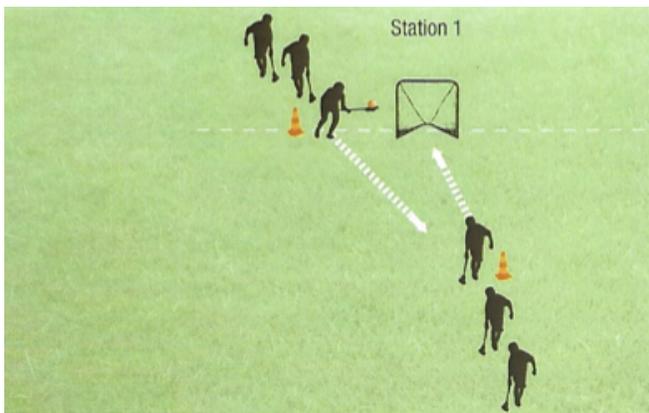
Navette de tir horizontal

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception et tir
Description	<p>Établir 2 stations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer de station après 4 minutes. <p>Station 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en deux rangées à 10 m du filet ou de la cible. La rangée de gauche est la rangée de passe, la rangée de droite est la rangée de tir. 2. Le premier athlète de la rangée de passe est en possession de la balle et fait une passe horizontale au premier athlète de la rangée de tir. 3. L'athlète qui reçoit la passe fait un pas avec son pied droit vers le but et fait un tir du côté gauche. 4. Changer de rangée après la passe ou le tir. <p>Station 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en deux rangées à 10 m du filet ou de la cible. La rangée de droite est la rangée de passe, la rangée de gauche est la rangée de tir. 2. Le premier athlète de la rangée de passe est en possession de la balle et fait une passe horizontale au premier athlète de la rangée de tir. 3. L'athlète qui reçoit la passe fait un pas avec son pied gauche vers le but et fait un tir du côté droit. 4. Changer de rangée après la passe ou le tir.



Navette de tir avec prolongement de la ligne de but

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passer, réception et tir
Description	<p>Établir 2 stations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer de station après 4 minutes. <p>Station 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en deux rangées, une rangée de passe du côté gauche de la ligne de but et une rangée de tir du côté droit du filet à une distance de 10 m. 2. Le premier athlète de la rangée de passe est en possession de la balle et fait une passe en diagonale au 1^{er} athlète de la rangée de tir. 3. L'athlète qui reçoit la passe fait un pas avec son pied droit vers le but et fait un tir aussi puissant que possible du côté gauche. 4. Changer de rangées après la passe ou le tir. <p>Station 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en deux rangées, une rangée de passe du côté droit de la ligne de but et une rangée de tir du côté gauche du filet à une distance de 10 m. 2. Le premier athlète de la rangée de passe est en possession de la balle et fait une passe en diagonale au 1^{er} athlète de la rangée de tir. 3. L'athlète qui reçoit la passe fait un pas avec son pied gauche vers le but et fait un tir aussi puissant que possible du côté droit. 4. Changé de rangée après la passe et le tir.



Situation de partie

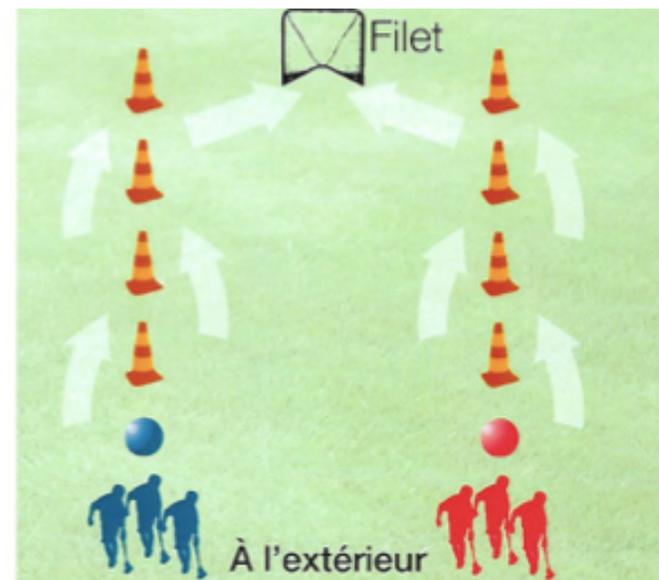
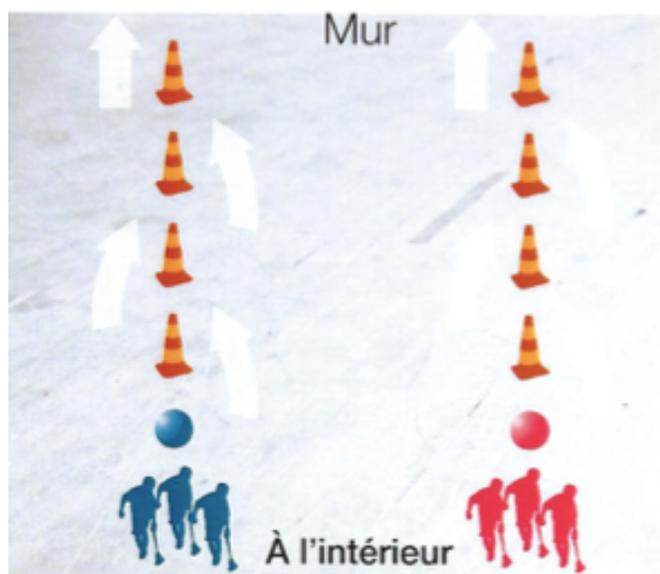
Récupération — Bercement — relais de passe

Type d'activité	Jeu de développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, récupération, passe, bercement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en quatre équipes ou plus. 2. Placer la balle au sol devant la rangée. Le premier athlète de la rangée court et récupère la balle. 3. L'athlète berce ensuite la balle sur toute la longueur de l'aire de jeu. 4. S'il échappe la balle, il doit la récupérer et continuer le parcours. 5. À l'extrémité de l'aire de jeu, l'athlète fait une passe contre le mur et doit attraper la balle (il doit absolument attraper la balle qui rebondit sur le mur pour continuer). 6. Une fois qu'il attrape la balle qui bondit sur le mur, il retourne à sa rangée et place la balle au sol où il a commencé et c'est le tour de l'athlète suivant.



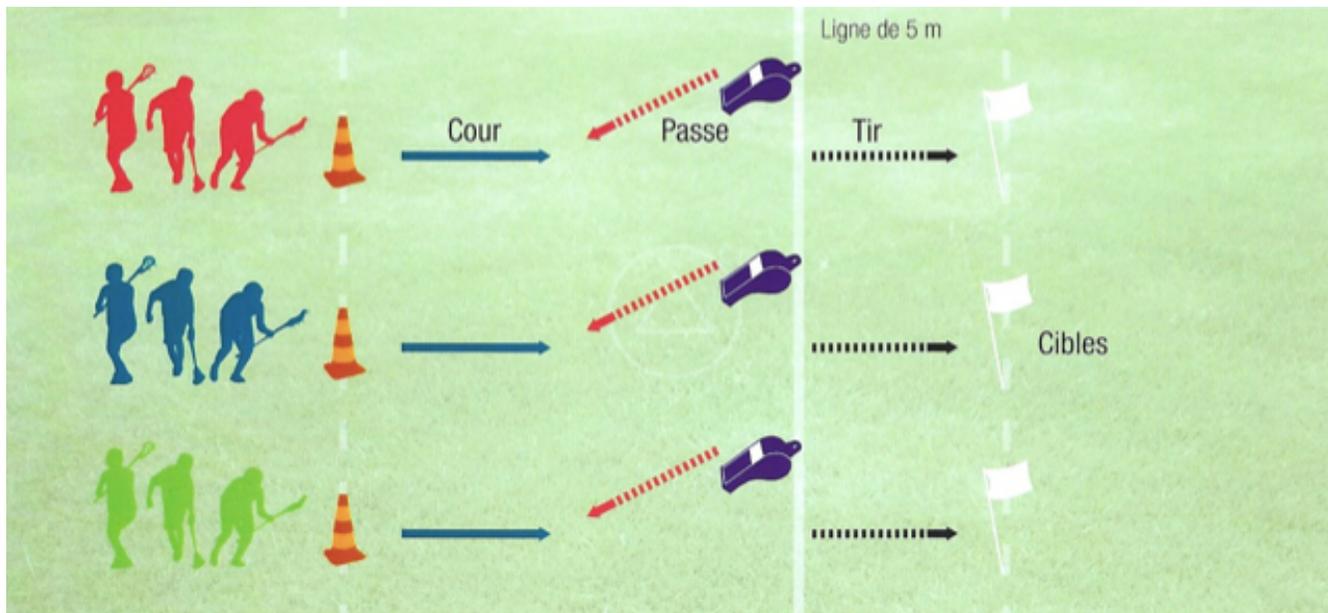
Récupération — Bercement – Parcours d'obstacles avec lancer

Type d'activité	Jeu de développement
Durée	8 minutes
Habilités	Récupération, bercement, passe, réception, tir
Description	<p>Sans filet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en équipes, pas plus de 4 par équipe. 2. Placer 4 cônes à intervalles réguliers devant les lignes. 3. Les balles se trouvent au sol. 4. Au coup de sifflet, les premiers de chaque ligne récupèrent leurs balles, font le bercement en contournement les cônes jusqu'au centre, courent vers le mur et lancent la balle sur le mur de sorte à pouvoir la rattraper (ils doivent continuer jusqu'à ce qu'ils attrapent la balle qui rebondit du mur). 5. Ils courent ensuite jusqu'au bout de la rangée, puis c'est au tour du prochain joueur. <p>Avec filet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en équipes, pas plus de 4 par équipe. 2. Placer 4 cônes à intervalle réguliers devant les rangées. 3. Les balles se trouvent au sol. 4. Au coup de sifflet, les premiers athlètes récupèrent leurs balles, font le bercement en contournant les cônes jusqu'au centre, tournent vers le filet et lancent la balle dans le filet. 5. Ils courent ensuite jusqu'au bout de la rangée, puis c'est au tour du prochain athlète.



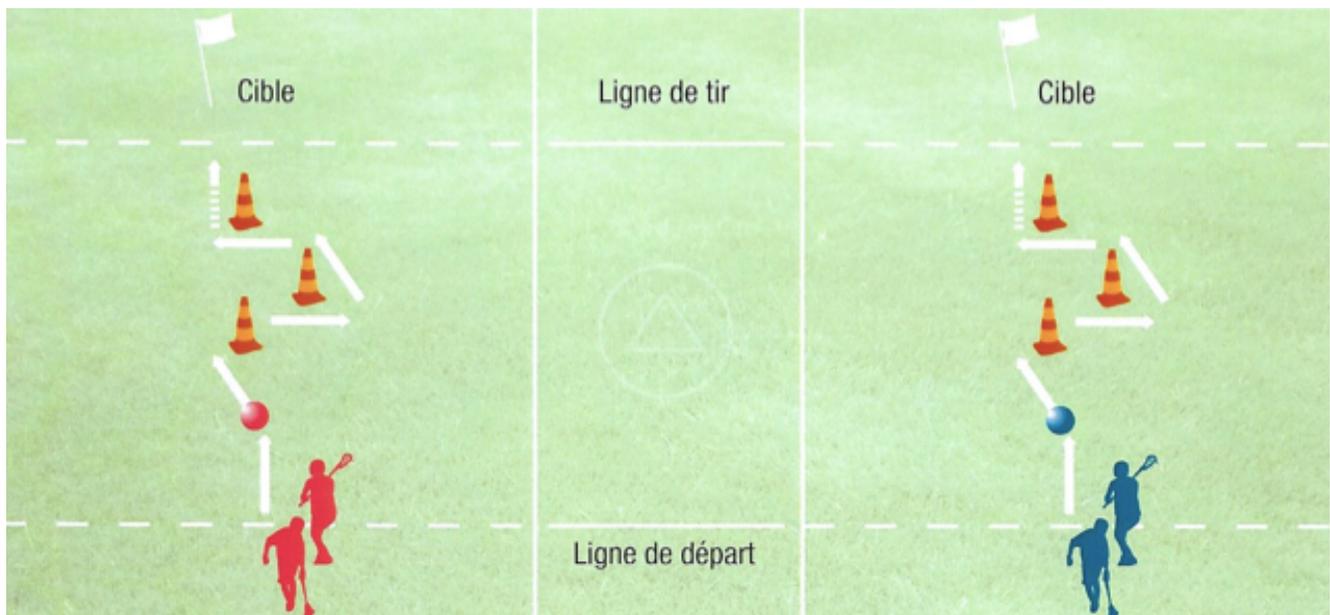
Réception et tir

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, réception et tir.
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en rangée égale (selon le nombre d'entraîneurs). 2. Placer un cône à une distance de 5 m devant chaque rangée en direction du but ou de la cible. 3. Les athlètes se mettent à courir, attrapent la balle de l'entraîneur et la lance en direction de la cible. 4. Les athlètes doivent constamment bouger les pieds lors de l'attrapé et du lancer. 5. Après le lancer, il retourne au bout la rangée. 6. Une fois toutes les balles lancées, les athlètes les ramassent et répètent l'activité.



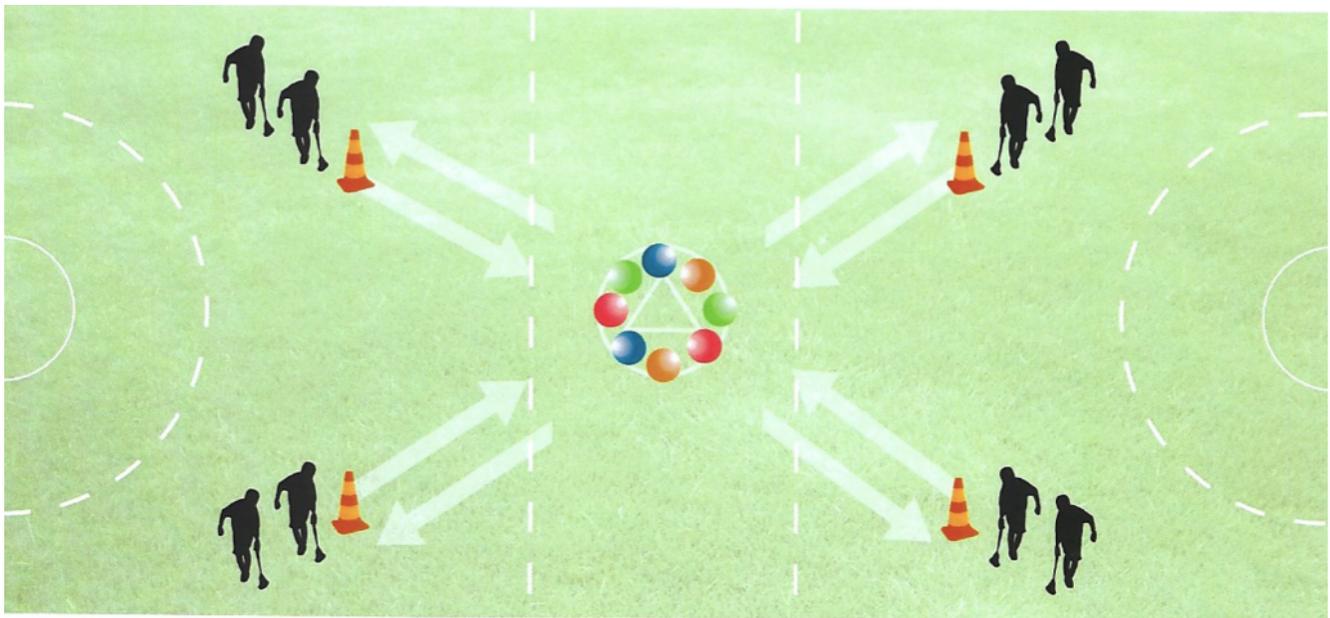
Récupération, bercement et parcours d'obstacles avec lancers — partie 2

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Récupération, bercement, tir et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en deux rangées égales. 2. Placer une balle à une distance de 5 m devant chaque rangée. 3. À 5 m de la balle, placer une série de cônes autour desquels les athlètes zigzagueront en courant. 4. Faire une ligne à 5 m du but. 5. Au coup de sifflet, le premier athlète de chaque rangée se met à courir. 6. L'athlète ramasse la balle à la marque de 5 m (les entraîneurs devront remplacer la balle). 7. Les athlètes font le bercement autour des cônes (s'il échappe la balle, il doit la récupérer et reprendre le parcours à l'endroit où il a échappé la balle). 8. Les athlètes font un tir au but en courant avant la ligne de 5 m. Si la balle ne pénètre pas dans le but, le joueur doit aller la chercher et lancer de n'importe où sur le terrain (sauf dans l'enceinte du gardien de but). 9. Une fois le but marqué le deuxième athlète de la rangée peut partir et le premier athlète retourne dans sa rangée.



Course de relais avec récupération, version 2.0

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	5 minutes
Habiletés	Récupération, bercement et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en 4 équipes et aligner chaque équipe derrière un cône dans un coin. 2. Placer toutes les balles au centre de la surface de jeu. 3. Au coup de sifflet, le premier athlète de chaque rangée court et récupère une balle. 4. Les athlètes retournent en courant à leur rangée en berçant la balle. 5. S'il échappe la balle, ils doivent la récupérer et retourner en courant à l'endroit où ils l'ont échappée et ils continuent à courir jusqu'à leur rangée. 6. Lorsque le premier athlète dépasse le cône, c'est au tour du prochain athlète de la rangée. 7. Les athlètes placent les balles derrière la rangée. 8. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus de balles. 9. L'équipe qui a le plus grand nombre de balles gagne la compétition.





Habiletés techniques et exercice pour les gardiens de but

Position de base

La position de base est la position qu'il tiendra lorsque la balle sera en zone défensive. Cette habileté lui permettra de bien couvrir le but.

Méthode

1. Placer les pieds à la largeur des épaules
2. Garder le poids également distribué
3. Garder le dos droit et la tête levée en regardant devant
4. Tenir le bâton fermement avec la main placée sur le manche près de la gorge pour assurer le contrôle
5. Placer la tête du bâton de 4 à 6 pouces devant les pieds
6. Garder la main libre (main qui bloque) sur le côté
 - a. Placer la main près de la hanche
 - b. Fléchir le coude afin de former un triangle sous l'aisselle

Erreurs communes

- Le bâton n'est pas bien positionné
- La paume de la main qui ne tient pas le bâton est exposée

Déplacement latéral

Le déplacement latéral sera effectué lorsque la balle bouge en zone défensive. Cette habileté permet de couvrir les angles de lancer ou lorsque le joueur devant lui effectue des feintes.

Méthode

1. Bouger latéralement pour suivre le porteur de la balle
2. Avancer vers la balle
3. Prévoir la trajectoire de la balle

Erreurs communes

- Déséquilibre en suivant la balle
- Les pieds ne bougent pas adéquatement
- Mauvaise anticipation du mouvement de la balle

Exercice pour gardien de but

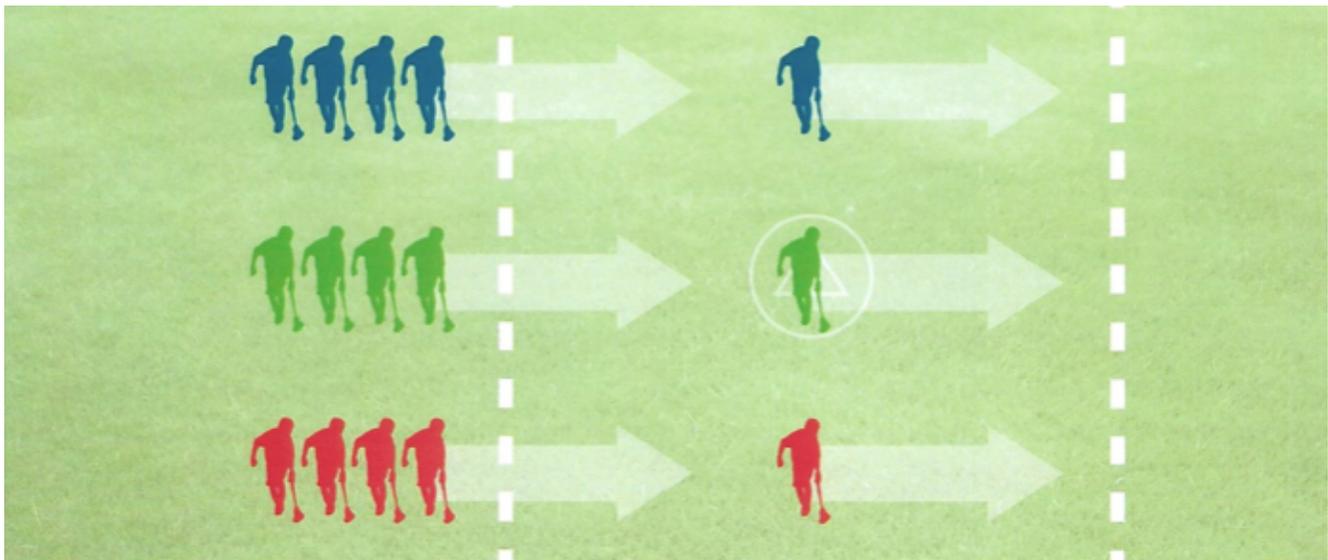
Relais kangourou — ours — cheval

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Répartir les athlètes en groupe de trois.2. Aligner 3 cônes pour chaque groupe, avec un athlète debout à côté de chaque cône.3. Le premier athlète est un kangourou et doit bondir jusqu'au 2^e cône.4. Le 2^e athlète est un ours et doit ramper jusqu'au dernier cône.5. Le dernier athlète est un cheval et doit galoper pour retourner au départ.6. Continuer jusqu'à ce que tous les athlètes soient retournés à leur position de départ.



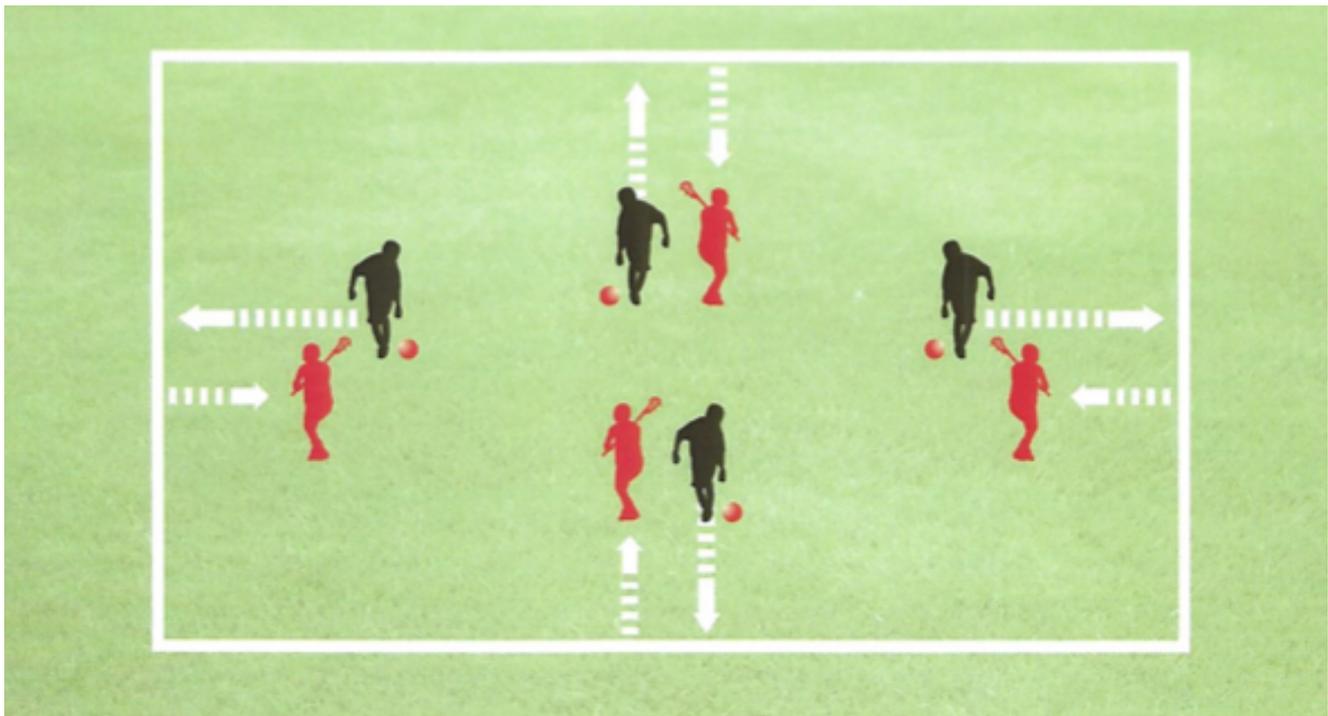
Course de relais avec position de gardien de but

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Position du corps et course
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en un nombre égal d'équipes. 2. L'entraîneur montre le position de base de gardien de but. 3. Un athlète de chaque équipe commence au centre, aligné avec le reste de son équipe. 4. Les athlètes restent en position de base pendant le relais entier, y compris pendant qu'ils courent. 5. Le premier athlète de chaque équipe court vers son coéquipier au centre et touche l'athlète qui attend, qui court ensuite à la ligne d'arrivée. 6. Le relais continue jusqu'à ce que le dernier athlète d'une équipe se trouve au centre en position de base.



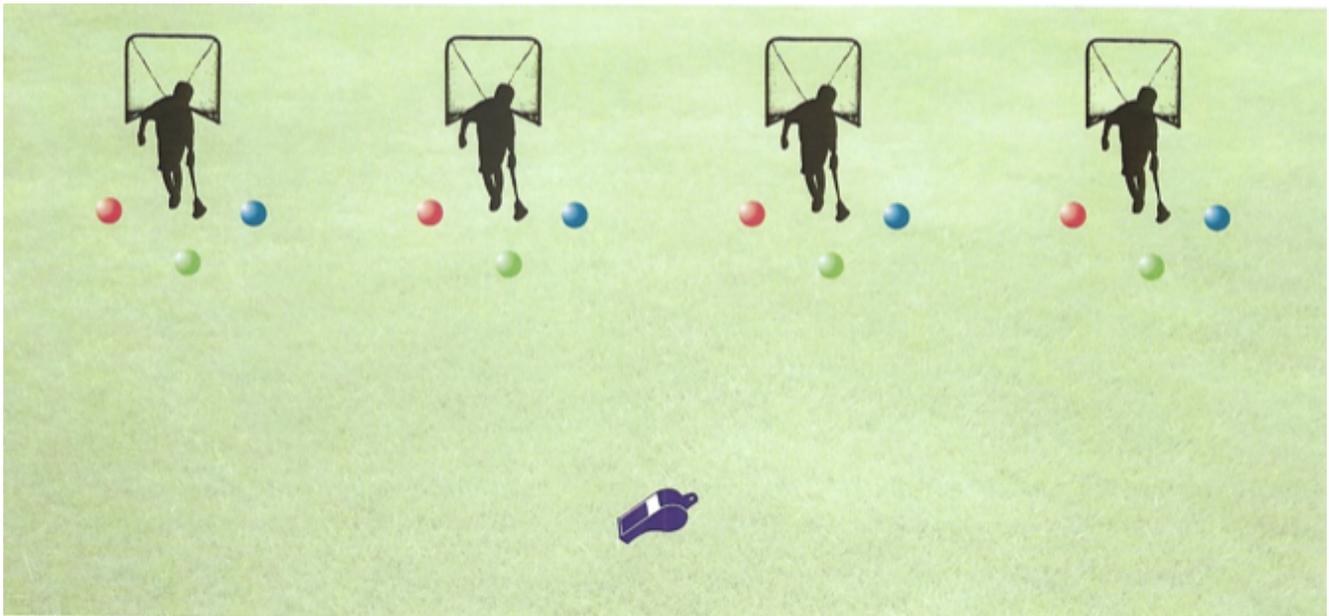
Lancer sur mur plein

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Lancer, réception et position du corps
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre les athlètes 2 par 2. 2. Un athlète (lanceur) se place derrière son partenaire (gardien de but) avec une balle. 3. Le lanceur lance la balle sur le mur (avec sa main) et le gardien de but essaie de l'attraper (avec son bâton). 4. Changer de rôles toutes les deux minutes.



Jean a dit

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Garde des buts
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Placer un certain nombre de cônes de couleurs différentes (ou objet similaire) autour de chaque athlète.2. L'entraîneur joue à « Jean a dit » en nommant les couleurs et les athlètes doivent avancer vers le cône (ou objet similaire) de cette couleur.3. Les athlètes doivent rester en bonne position et avancer vers le cône approprié.

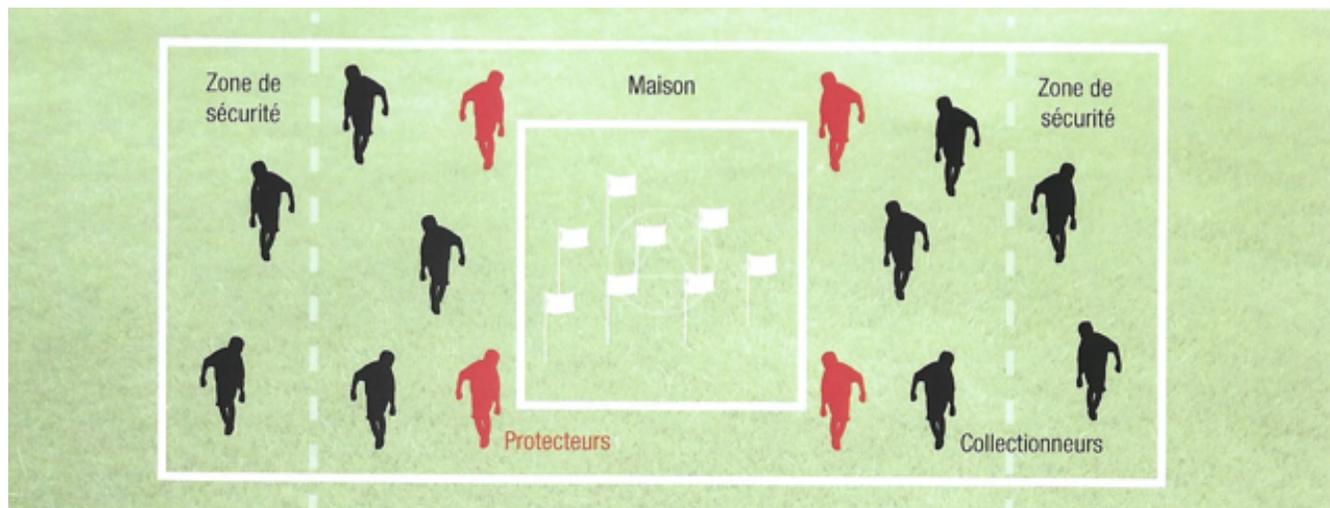


Exercices en situation de parties

Défensive et offensive

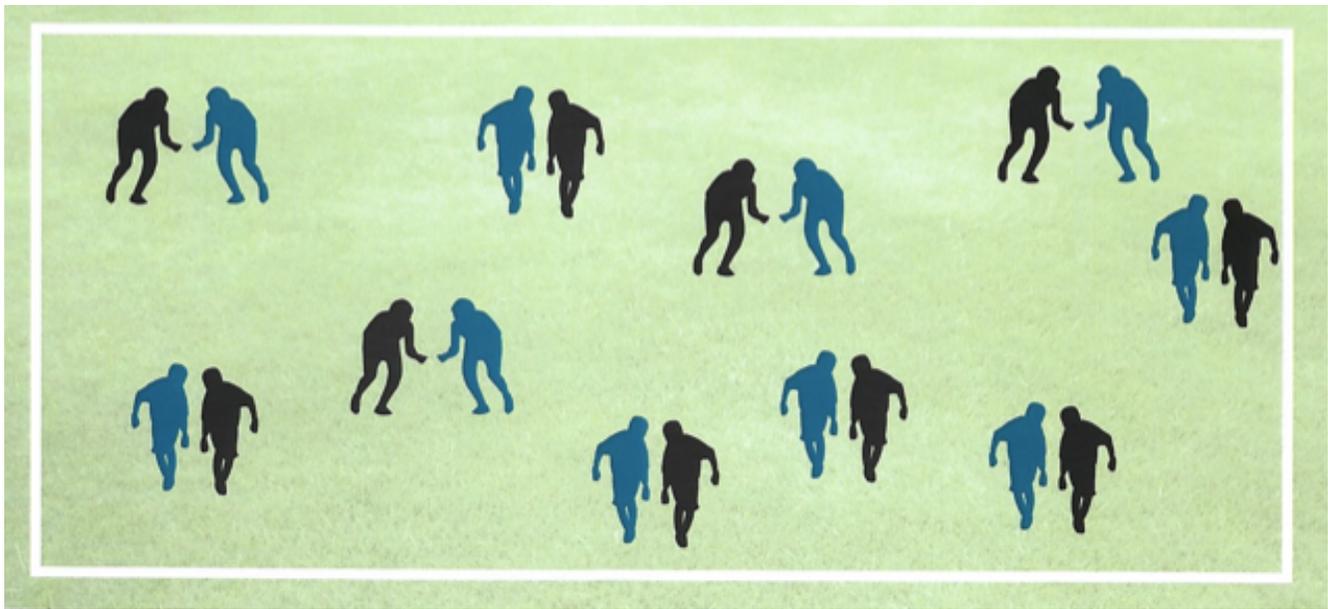
Protéger cette maison !

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course, feinte et défense
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. À chaque extrémité de l'aire de jeu, délimiter une zone de sécurité. Au centre de l'aire de jeu, délimiter l'aire de la maison. 2. Mettre autant de balles et d'objets dans la maison que possible. 3. Désigner 4 athlètes qui seront les protecteurs de la maison. Les autres sont des collectionneurs et sont dispersés autour de l'aire de jeu. 4. Au signal de départ, les collectionneurs essaient d'entrer dans la maison et de saisir un objet. Les objets peuvent être retournés dans l'une ou l'autre des zones de sécurité. 5. Les protecteurs de la maison essaient de toucher les collectionneurs avant qu'ils ne s'emparent d'un objet dans la maison ou avant qu'ils ne se rendent dans une zone de sécurité. 6. Si un collectionneur est touché, il devient un protecteur de la maison. 7. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les objets se trouvent dans les zones de sécurité ou que tous les athlètes soient des protecteurs de la maison.



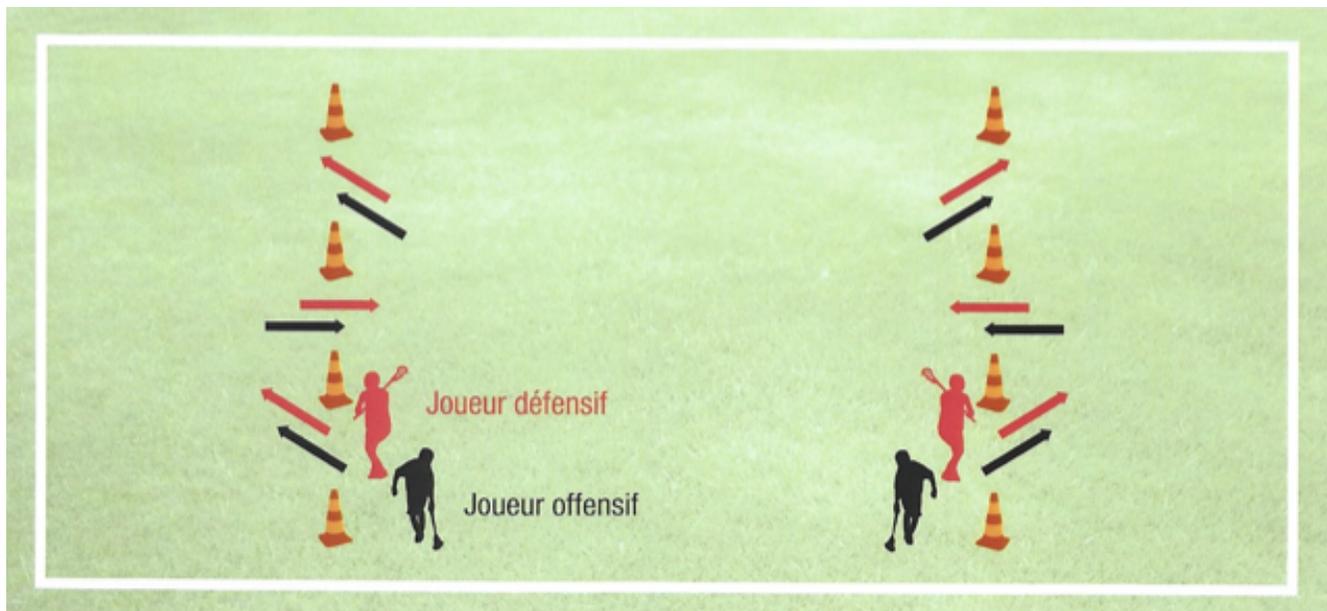
Miroir défensif

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grouper les athlètes en équipe de 2. 2. Répartir les athlètes dans l'aire de jeu. Un athlète est l'athlète principal et l'autre est le miroir. 3. L'athlète principal peut aller n'importe où et exécuter n'importe quel tracé et l'athlète miroir doit l'imiter. 4. L'athlète miroir doit toujours faire face à l'athlète principal. 5. Inverser les rôles toutes les 2-3 minutes.



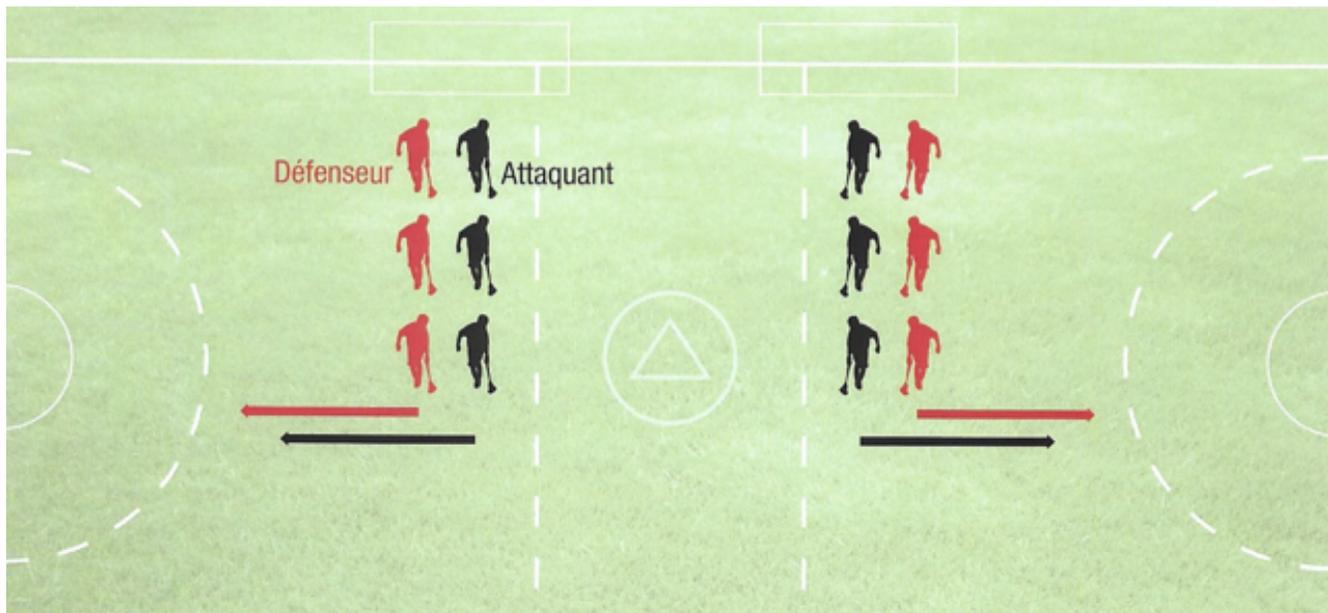
Zigzag

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course et position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grouper les athlètes deux par deux. 2. Placer les cônes en une rangée à un angle de 45° sur une distance de 20 m. 3. Un athlète est le défenseur et l'autre est l'attaquant. 4. Le joueur offensif fait du jogging jusqu'à chaque cône de la rangée. 5. Le joueur défensif doit faire face au joueur offensif et le garder devant lui. 6. Au bout de la rangée, les rôles sont inversés et les athlètes retournent au départ en courant.



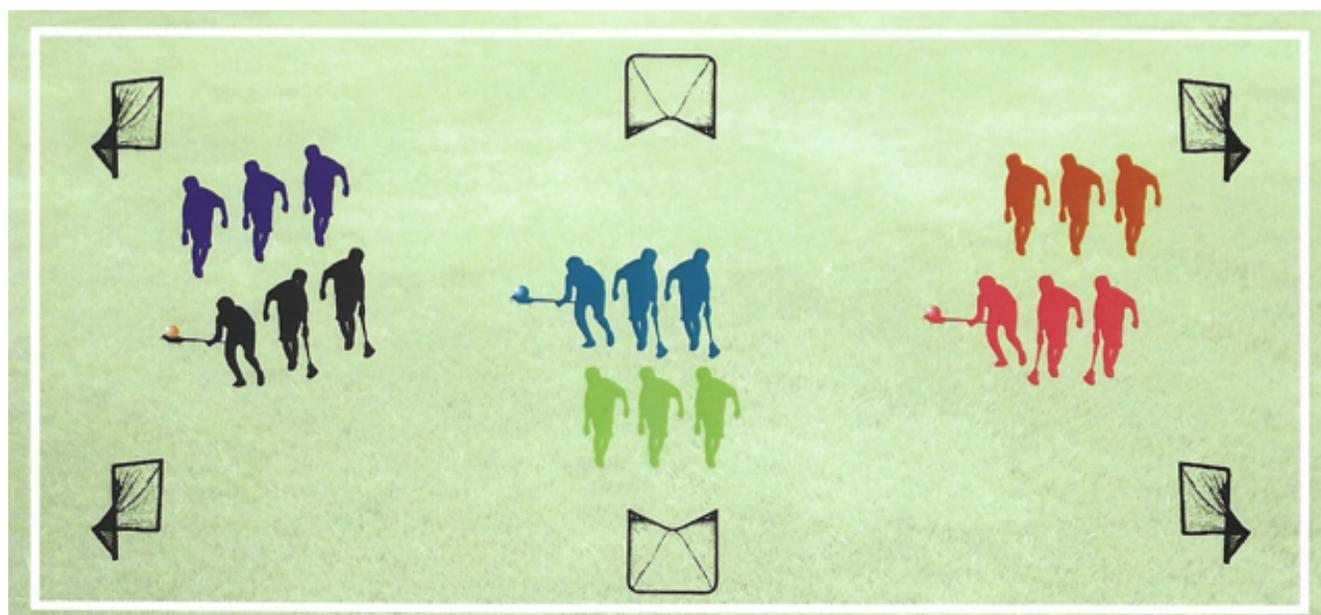
Le long du couloir

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, feinte et position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir le groupe en deux. 2. La moitié des athlètes se trouve d'un côté de l'aire de jeu et l'autre moitié de l'autre côté. 3. Former deux rangées de chaque côté du centre, offensive et défensive, face à la ligne de fond. Le premier joueur défensif s'avance devant le premier joueur offensif, 4. Le joueur offensif essaie de courir jusqu'au bout en dépassant le défenseur. 5. Le défenseur doit garder le joueur offensif devant lui et essayer de l'empêcher de se rendre au but en maintenant la position de son corps. 6. Le joueur offensif retourne à la rangée défensive, les joueurs défensifs retournent à la rangée offensive. <p>Option :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'attaquant qui est en possession d'une balle fait un tir après avoir contourné le défenseur.



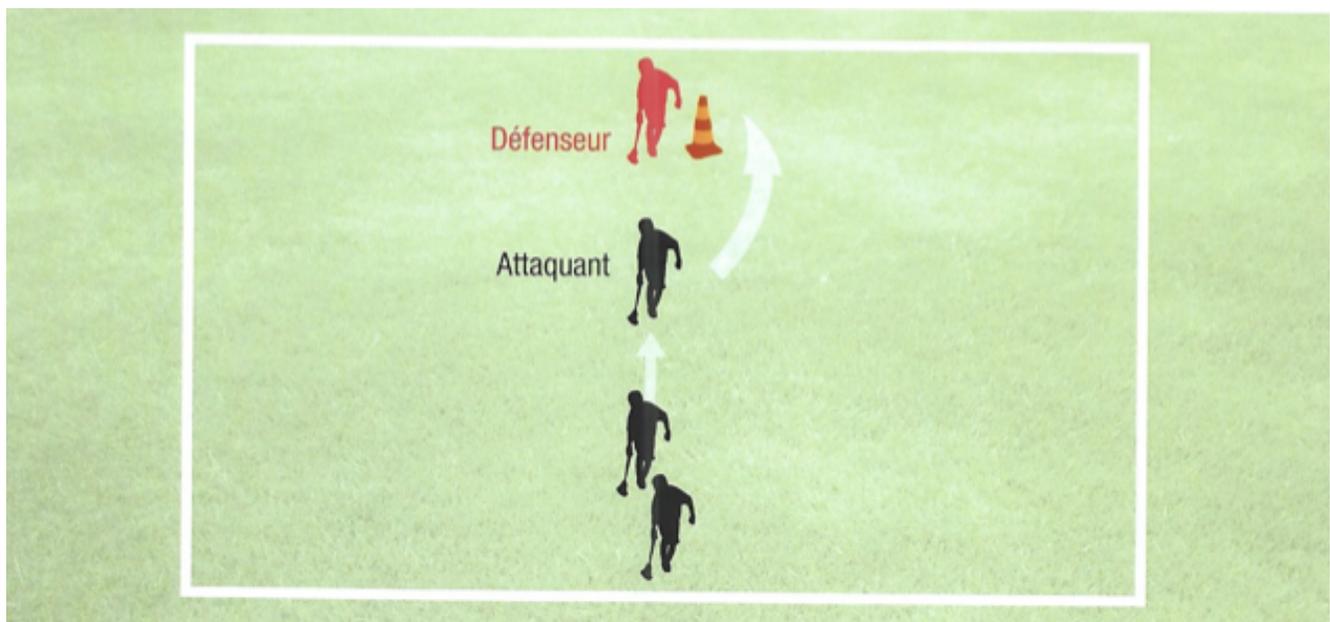
3 contre 3

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Bercement, passe, réception, tir et position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former des groupes de 6 joueurs, 3 attaquants et 3 défenseurs. 2. La défensive n'a pas de bâton, jouer la défensive avec une bonne position du corps. 3. Chaque équipe essaie de marquer autant de buts que possible. 4. Les filets peuvent être placés à n'importe quel endroit dans l'aire de jeu. 5. Les équipes font des passes et bercent la balle en essayant de marquer un but. 6. On ne peut pas marquer dans le même but deux fois de suite. 7. Les tirs au but ne peuvent être faits qu'après avoir réussi au moins une passe et réception. 8. La défensive essaie de réduire les occasions de passe avec dégagement. 9. La défensive ne peut pas se tenir devant le tireur. 10. Changer les rôles à chaque 2 minutes.



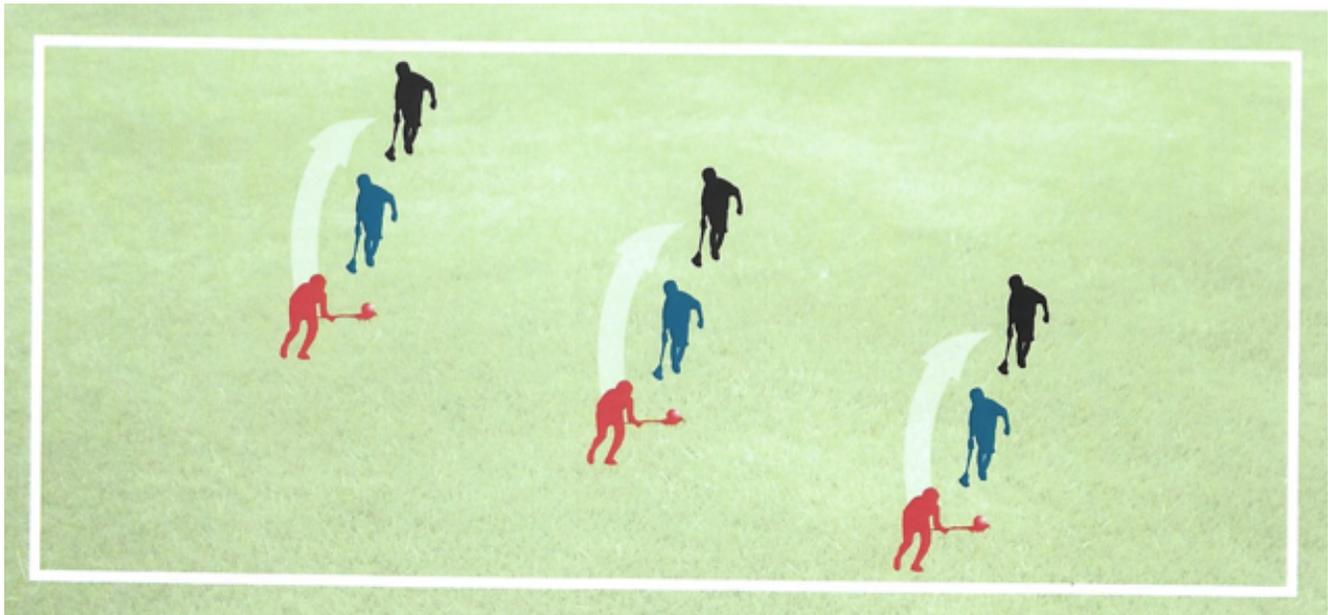
Fente en puissance

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, feinte et défense
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en rangée de 4 à 6. 2. Un athlète est le défenseur, l'autre est le joueur offensif. 3. Le premier athlète se rend en joggant jusqu'au cône à 10m de la rangée, se tourne et fait face à la rangée. Il est le défenseur. 4. Le deuxième athlète (joueur offensif) court en direction du défenseur pour l'esquiver. 5. Les deux joueurs retournent à leur rangée et changent de rôle la fois suivante.



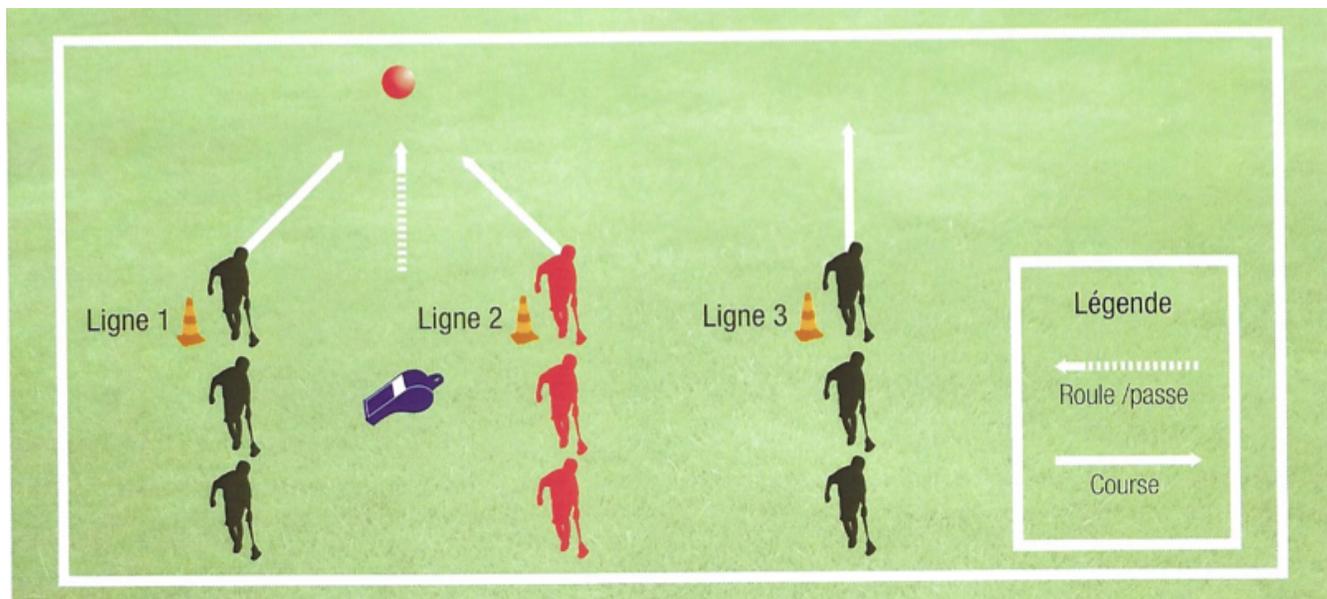
Éloignez-vous

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course, passe, réception et défense
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupes de 3. 2. Utiliser toute la surface de jeu pour tous les athlètes. 3. Un athlète est le défenseur et les deux autres sont des attaquants. 4. Les attaquants essaient de garder la balle éloignée du défenseur aussi longtemps que possible. 5. Si le défenseur obtient la balle, la dernière personne qui l'a touchée est à présent le défenseur. 6. Après 2 minutes, arrêter pour voir si tous les athlètes ont joué le rôle de défenseur. Sinon, inverser les rôles.



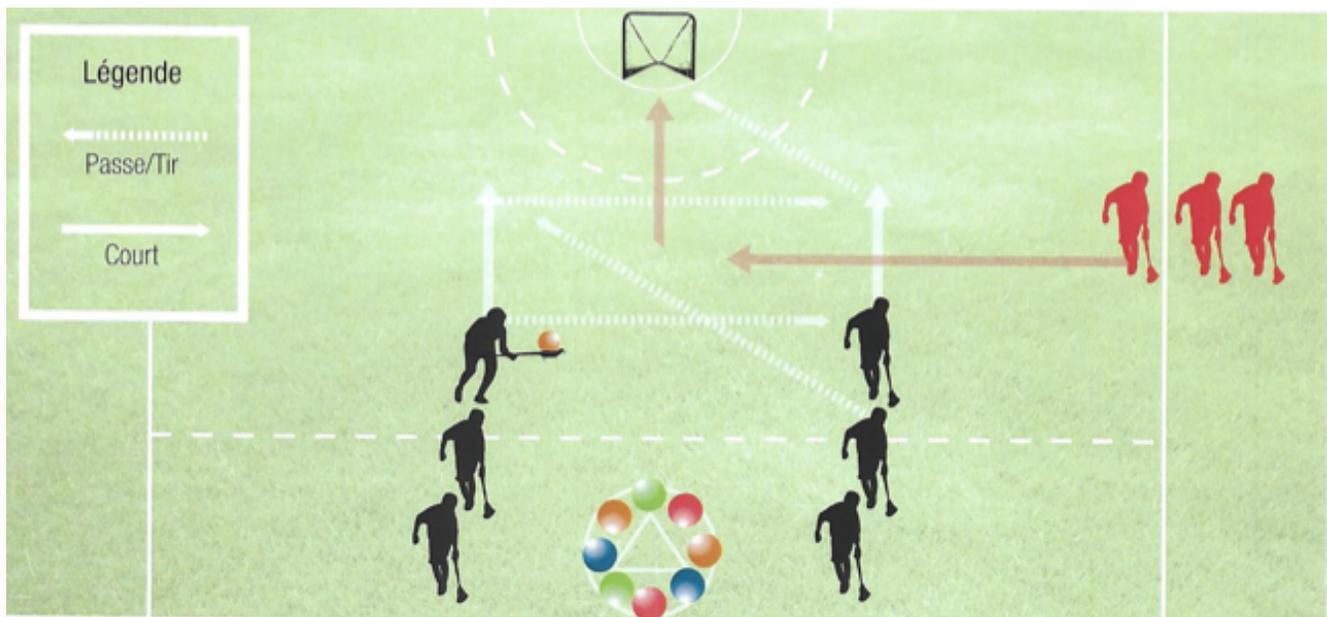
Balle libre 2 contre 1

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, récupération, passe, réception et défense
Description	<ol style="list-style-type: none"> Former 3 rangées. La rangée du milieu est la défensive, les deux rangées extérieures sont à l'offensive de la même équipe. L'entraîneur se place entre les lignes 1 et 2 avec les balles. L'entraîneur fait rouler une balle et crie « libre ». Le premier athlète de chaque rangée se met à courir. Le joueur offensif le plus proche des balles fait une course avec le joueur défensif pour obtenir la balle. L'autre joueur offensif se met à courir pour être démarqué en vue d'une passe de son coéquipier. Inverser les rangées à leur retour.



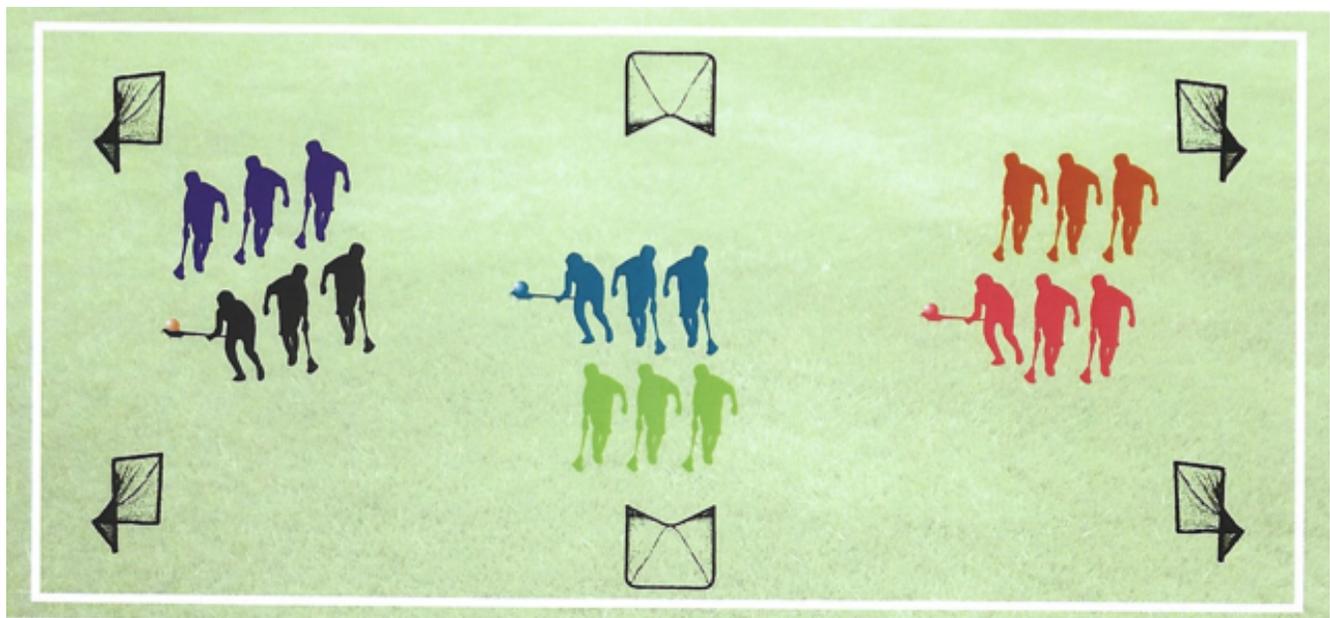
Jouer en nombre impair

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception, tir, récupération et défense
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former 2 rangées au centre, face au filet. 2. Former une autre rangée sur le côté plus près du filet. 3. Balles au centre. 4. Un athlète au centre commence avec la balle. 5. Le premier athlète de la rangée défensive se place entre les deux athlètes offensifs. 6. Les athlètes se passent la balle de l'un à l'autre en vue d'un tir à l'extérieur des pointillés. 7. Si la balle tombe au sol, le défenseur essaie de la récupérer. 8. Inverser les rangées à leur retour.



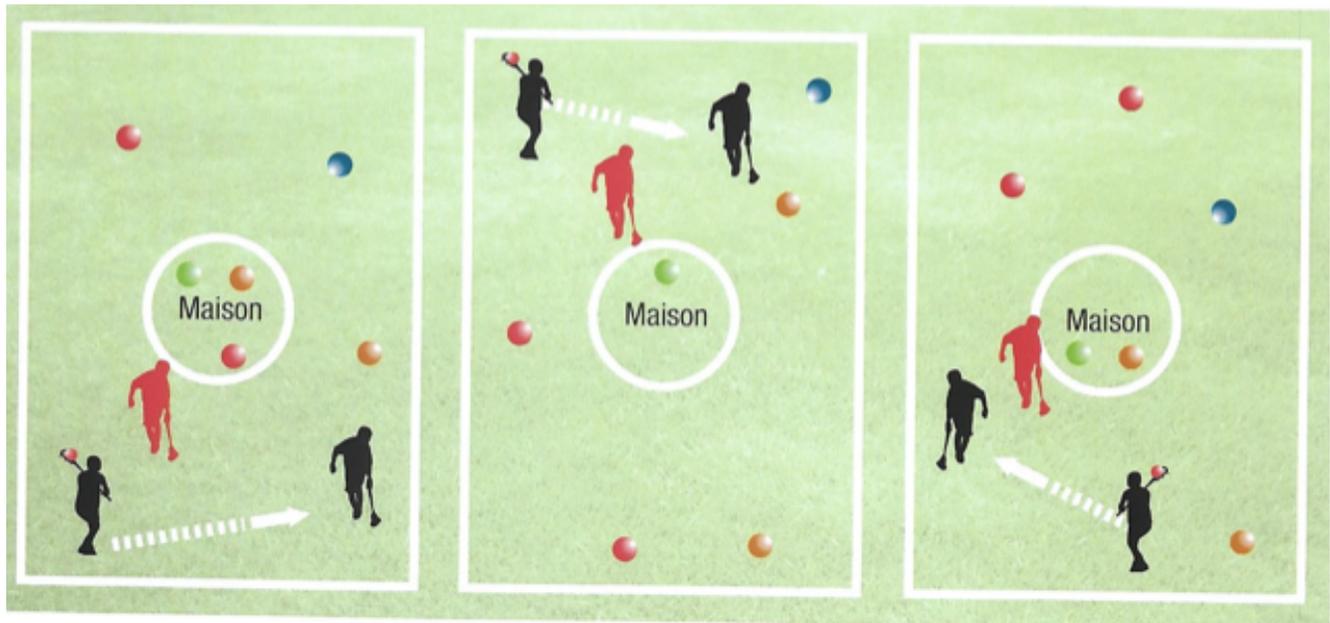
3 contre 3 avec bâton

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Passé, bercement, réception, tir et position du corps
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former des groupes de 6 joueurs, 3 attaquants et 3 défenseurs. 2. La défensive a un bâton, jouer la défensive avec une bonne position du corps. Aucun contact n'est permis. 3. Chaque équipe essaie de marquer autant de buts que possible. 4. Les filets peuvent être placés à n'importe quel endroit dans l'aire de jeu. 5. Les équipes font des passes et bercent la balle en essayant de marquer un but. 6. On ne peut pas marquer dans le même but deux fois de suite. 7. Les tirs au but ne peuvent être faits qu'après avoir réussi au moins une passe et réception. 8. La défensive essaie de réduire les occasions de passe avec dégagement. 9. La défensive ne peut pas se tenir devant le tireur. 10. Changer les rôles à chaque 2 minutes.



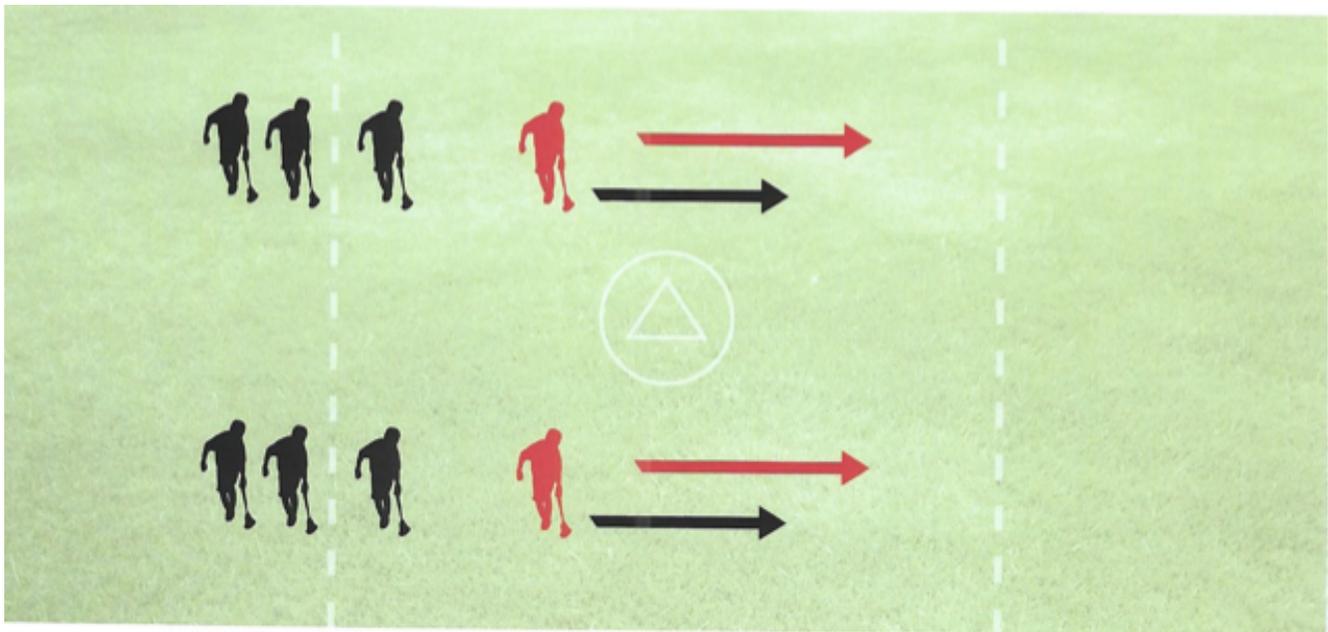
Remplir la maison

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course, passe, réception, feinte, récupération et défense
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de trois. 2. Une athlète est le défenseur et les deux autres sont les attaquants. 3. Les balles sont dispersées sur toute l'aire de jeu. 4. Les attaquants essaient de faire entrer la balle dans la maison (cercle de cônes) en faisant des passes et en laissant tomber la balle dans la maison. 5. Le défenseur obtient la balle, nettoie la maison et la jette à l'extérieur. 6. Si le défenseur obtient la balle, la dernière personne qui l'a touchée est à présent le défenseur. 7. Après 2 minutes, arrêter pour voir si tous les athlètes ont joué le rôle de défenseur. Sinon, inverser les rôles.



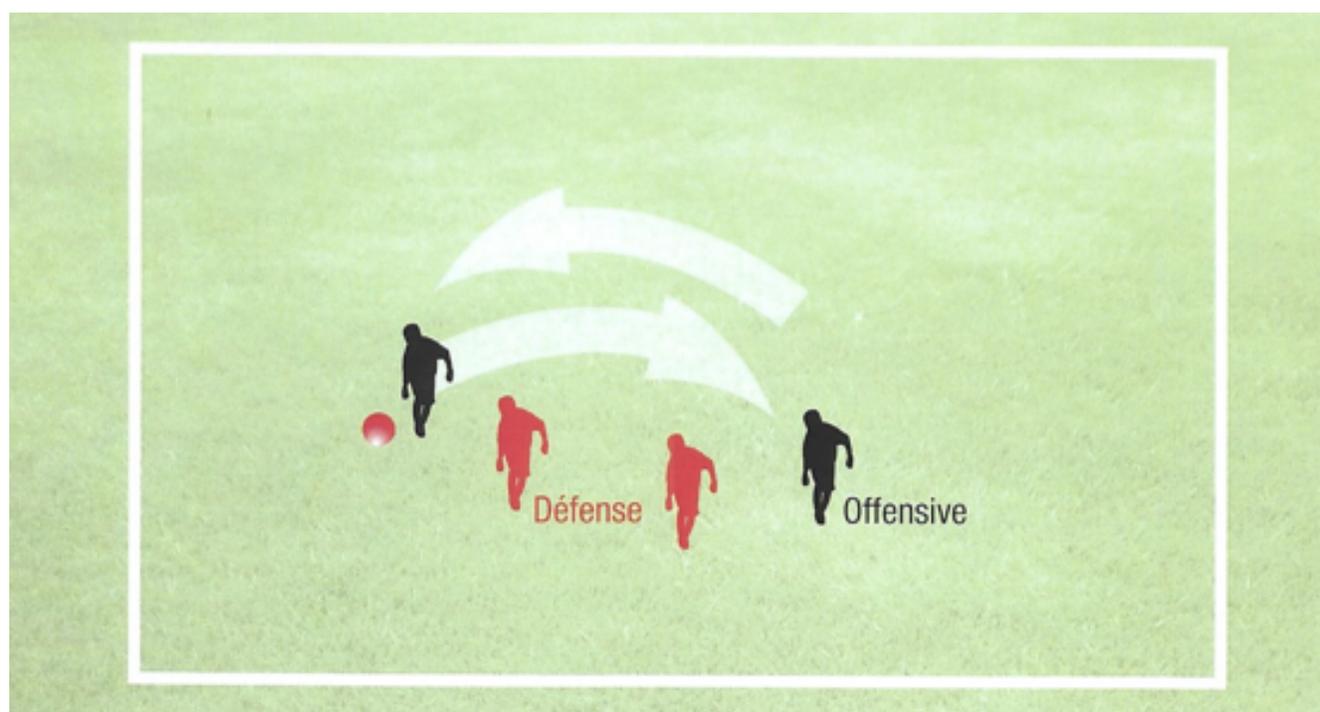
Fiche le camp !

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course et position du corps
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 4 à 6 athlètes par rangée. 2. Créer une ligne de départ et d'arrivée. 3. Un athlète est le défenseur, l'autre est à l'offensive. 4. Le joueur offensif fait du jogging jusqu'à la ligne d'arrivée. 5. Le joueur défensif doit faire face au joueur offensif, le garder devant lui et essayer de maintenir une distance de la longueur d'un bâton avec le joueur offensif. 6. Attendre à la ligne d'arrivée que tous les joueurs aient eue leur tour, inverser les rôles et retourner en courant au départ.



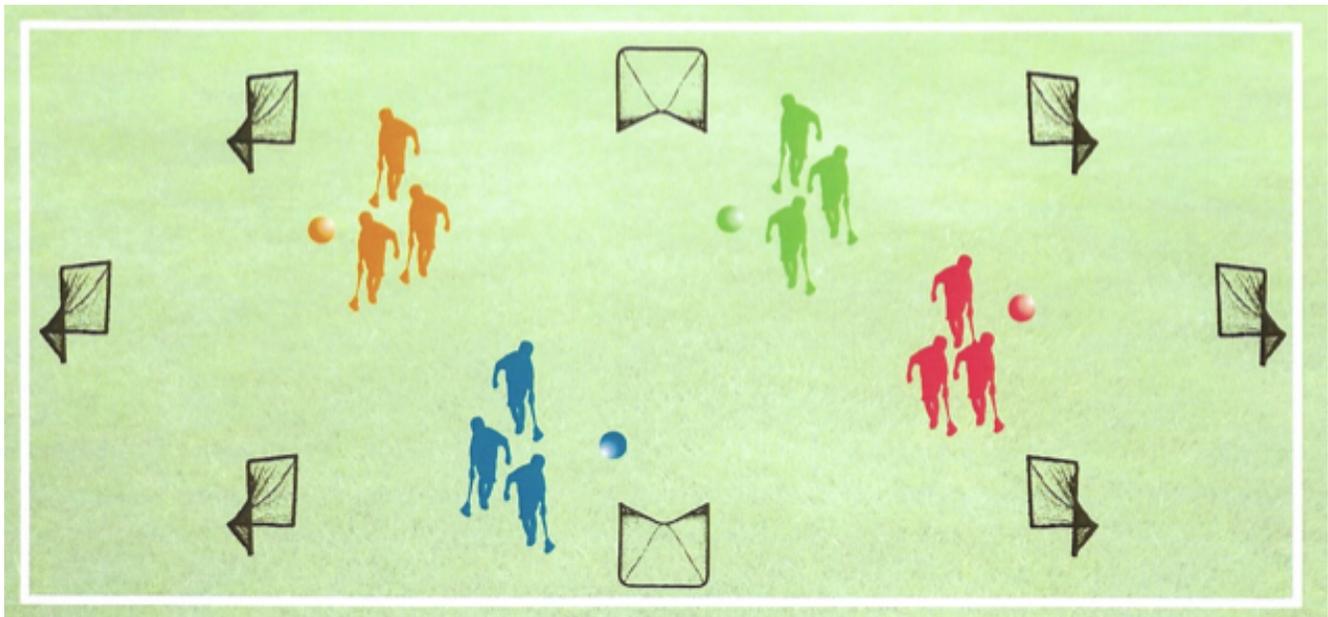
Tenir éloigné — 2 contre 2

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Défense, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 4 (2 attaquants et 2 défenseurs). 2. L'équipe offensive commence avec la balle et essaie de garder la balle éloignée de la défensive. 3. Toutes les 3 passes faites par l'équipe offensive lui valent un point. 4. Chaque fois que l'équipe défensive prend possession de la balle, elle obtient un point. 5. Garder les équipes à l'offensive et à la défensive pendant environ 2 minutes, puis inverser les rôles. 6. Après 4 minutes, changer les groupes afin qu'ils jouent contre un différent groupe de deux.



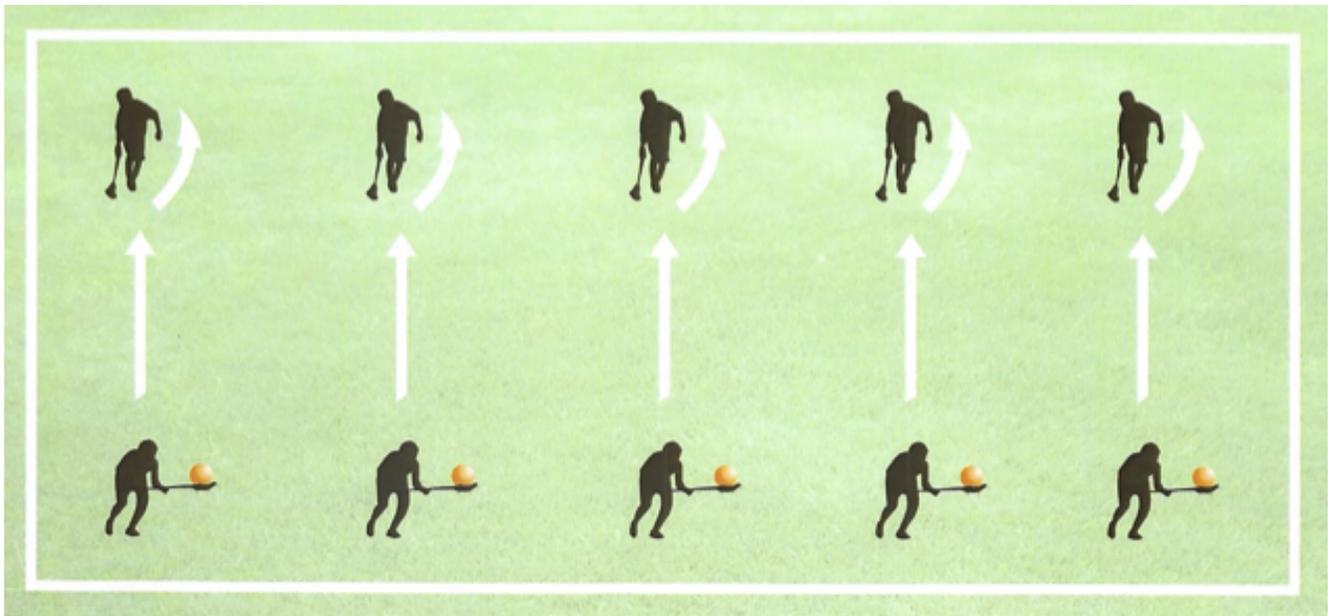
Chaos 3 contre 0

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Bercement, passe, réception et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former des équipes de 3. 2. Chaque équipe essaie de marquer le plus grand nombre de buts possible. 3. Les filets peuvent être placés à n'importe quel endroit dans l'aire de jeu. 4. Les équipes font une passe et bercent la balle d'un filet à l'autre en essayant de marquer un but sans échapper la balle. 5. Les équipes ne peuvent marquer dans le même but deux fois de suite. 6. Les tirs au but ne peuvent être faits qu'après avoir réussi au moins une passe et réception.



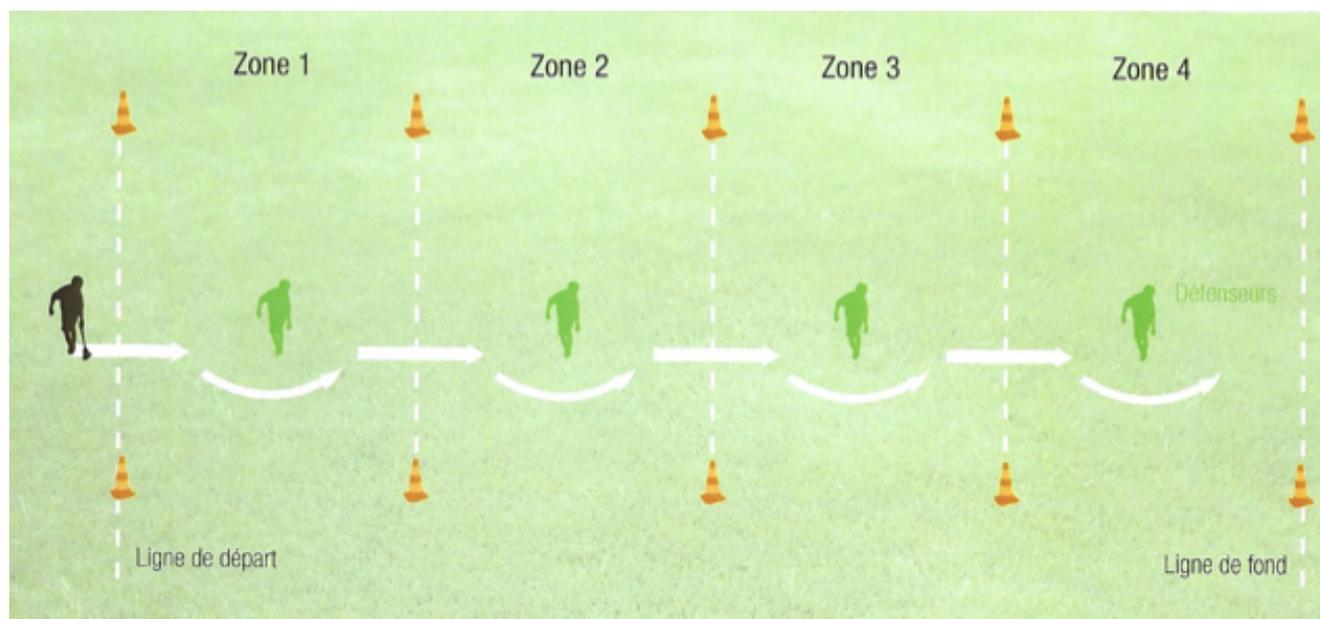
Esquive de face

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grouper les athlètes deux par deux 2. Démontrer l'esquive de face. <ol style="list-style-type: none"> a) Faire un pas avec le pied opposé. b) Ramener le bâton en diagonale du visage devant soi, avec la tête du bâton près de la tête de l'athlète. c) Alors que le bâton est ramené vers le visage, dépasser le défenseur en courant, garder le bâton levé et le protéger avec son corps, comme pour faire une feinte en puissance. 3. Les athlètes s'exercent à faire l'esquive de face. 4. Ensuite, les athlètes font face à leurs partenaires. 5. Un athlète agit à titre de défenseur et l'autre à titre d'attaquant en faisant une esquive de face.



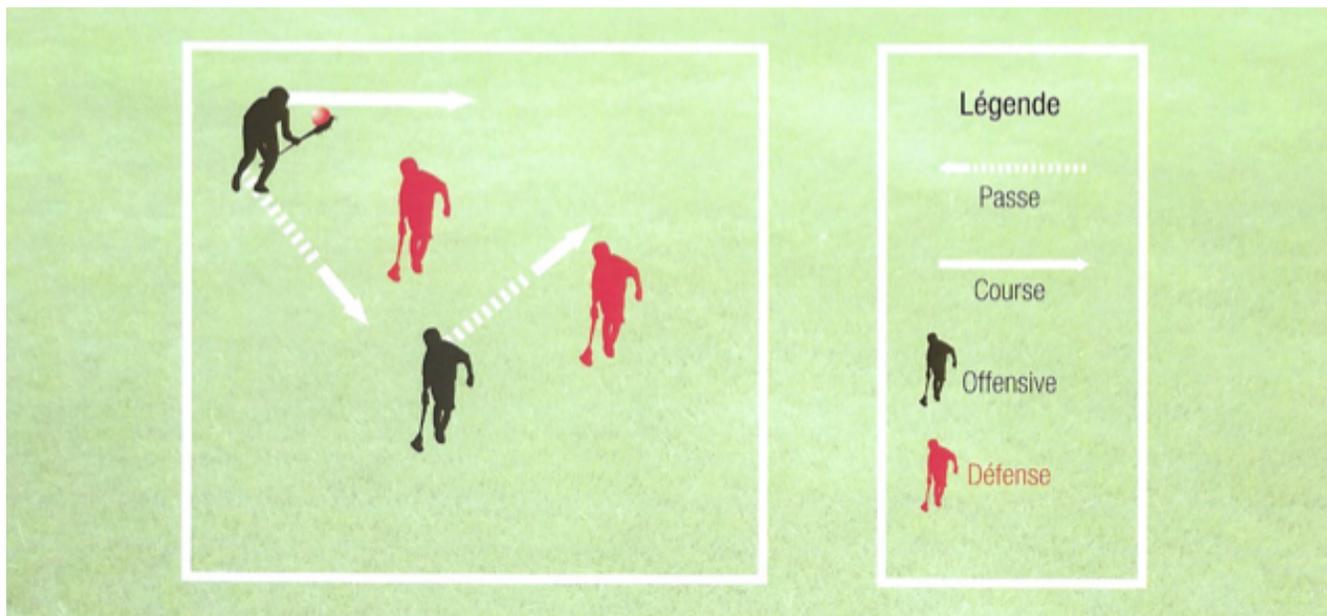
Chevauchement

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Feinte et position du corps
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 5. 2. Établir 4 zones avec des cônes, d'une largeur d'environ 4,5 m. 3. Un athlète de chaque zone est un défenseur. 4. Tous les bâtons des défenseurs sont laissés au point de départ, contre le mur. 5. L'attaquant se rend en courant vers le premier défenseur et essaie de l'esquiver au moyen d'une feinte. 6. Le défenseur rencontre l'attaquant au début de sa zone, alors qu'il avance vers lui. 7. Le défenseur fait marche arrière, allant à la même vitesse que l'attaquant et essaie de le garder devant lui. 8. Une fois que l'attaquant dépasse le défenseur, ce dernier doit le laisser aller. 9. Une fois que l'attaquant a dépassé les 4 défenseurs, chaque athlète avance d'une zone, de sorte que le premier défenseur devient l'attaquant et l'attaquant devient le défenseur dans la dernière zone.



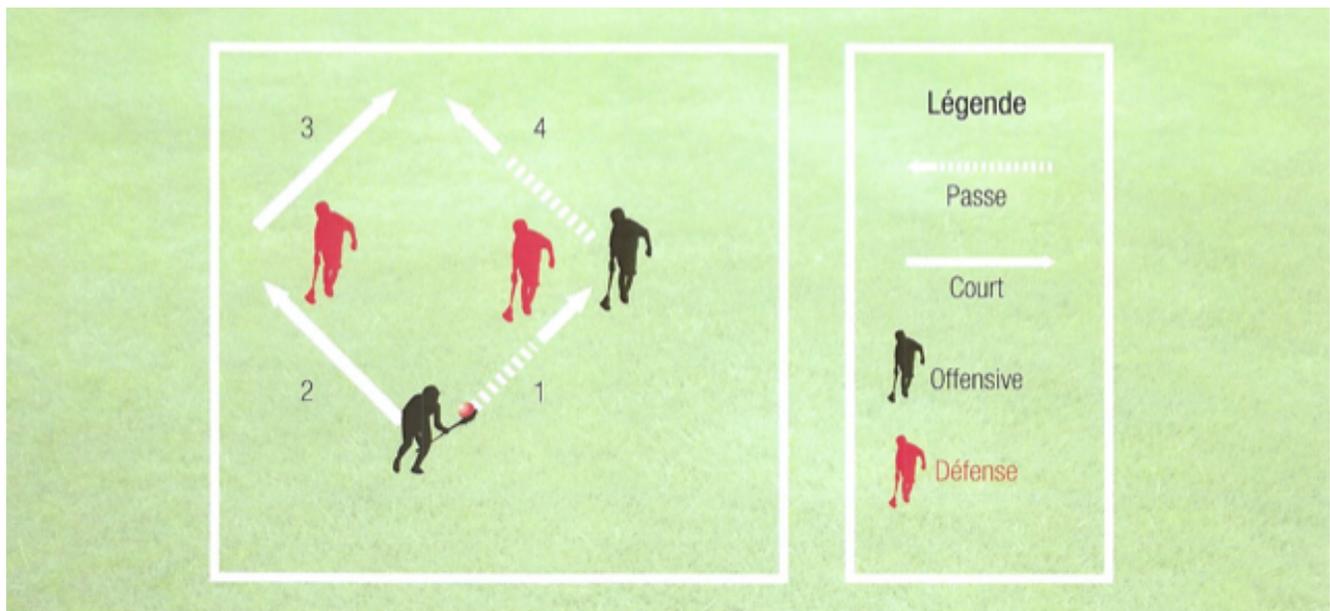
Rabattre au sol

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passes, réception et position du corps
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupes de 4 (2 attaquants et 2 défenseurs). 2. Former un carré pour chaque groupe de 4 athlètes. 3. Les joueurs défensifs ont leurs bâtons à l'envers. 4. Les attaquants essaient de faire autant de passes que possible en 2 minutes, restant à l'intérieur de l'aire de jeu, travaillant la passe et va, coupant sans la balle et faisant des feintes avec la balle pour se démarquer et faire une passe. 5. Les défenseurs maintiennent une bonne position de corps, gardent l'attaquant devant eux et utilisent leur bâton pour essayer de rabattre des passes au sol. 6. Changer l'offensive et la défensive après 2 minutes. 7. Changer ensuite les groupes de 2 pendant les 4 prochaines minutes.



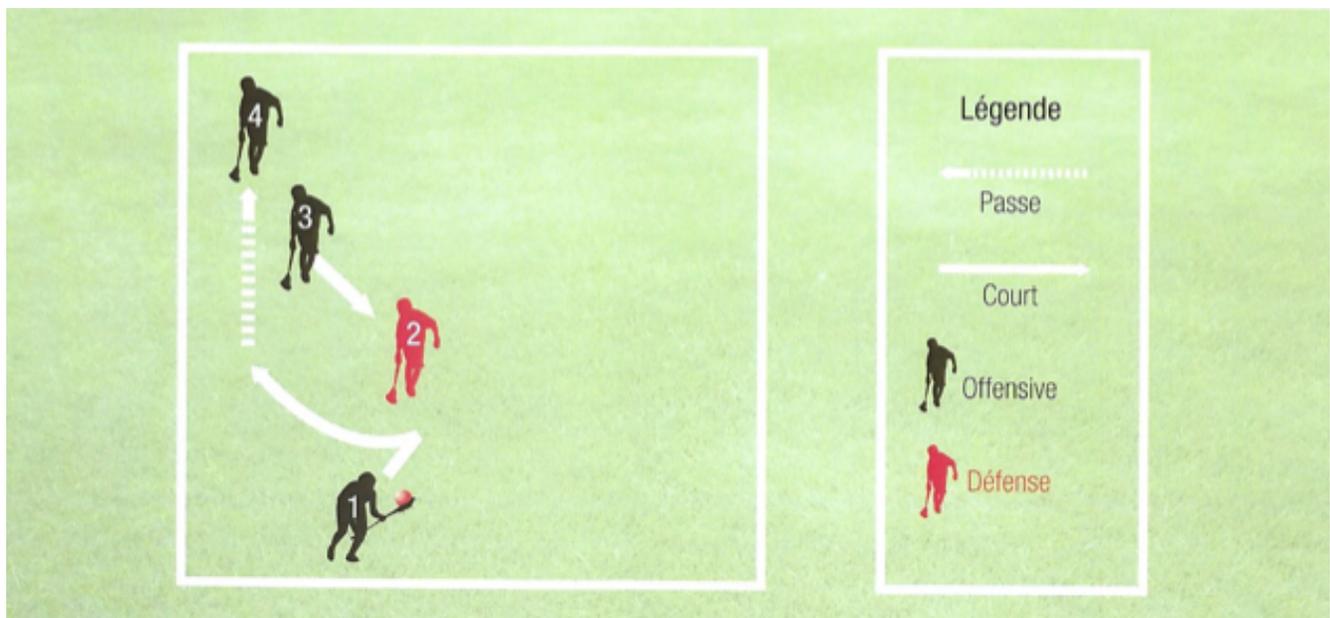
2 contre 2

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passe, réception, feinte, déplacement dans un espace ouvert et position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 4 – 2 attaquants et 2 défenseurs. 2. Former un carré pour chacun des groupes. 3. Les attaquants essaient de faire autant de passes que possible en 2 minutes, restant à l'intérieur de l'aire de jeu, travaillant la passe et va, faisant des coupes en V et en faisant des feintes pour se démarquer et faire une passe. 4. Les défenseurs maintiennent une bonne position du corps, gardent les attaquants devant eux et utilisent leur bâton pour essayer d'intercepter les passes. 5. Si un défenseur intercepte une passe, les joueurs changent de rôles. 6. Changer les groupes après 2 minutes.



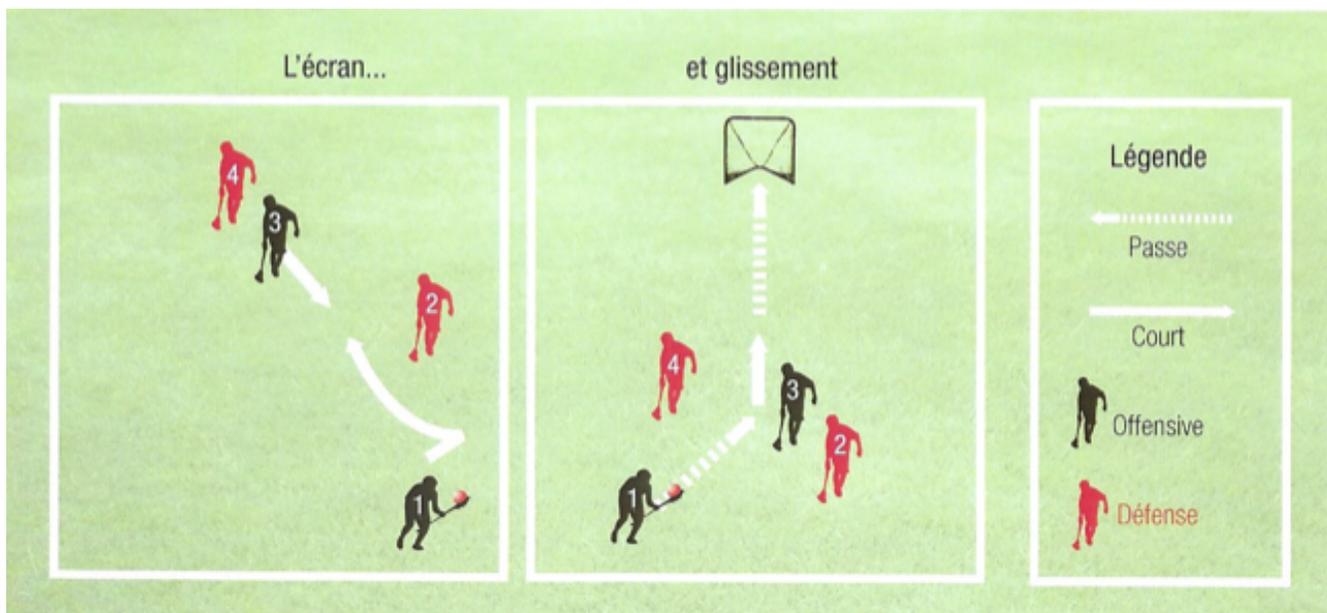
Écran « pick »

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Position défensive, feinte, établissement d'un écran, course, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 4. 2. L'athlète 1 commence avec la balle dans son bâton. L'athlète 2 joue à la défensive par rapport au porteur de la balle. L'athlète 3 sera le joueur qui fait l'écran. L'athlète 4 attrapera la balle après l'écran. 3. L'athlète 1 simule une feinte vers l'extérieur. 4. L'athlète 3 fait une percée au milieu et établit un écran par rapport sur l'athlète 2. 5. L'athlète 1 contourne en courant le joueur qui fait l'écran et fait une passe à l'athlète 4. 6. Immédiatement après la passe, l'athlète 4 court jusque vers le haut et recommence l'exercice. 7. L'athlète 1 devient le joueur qui fait l'écran, l'athlète 2 devient le joueur qui attrape et l'athlète 3 devient le défenseur.



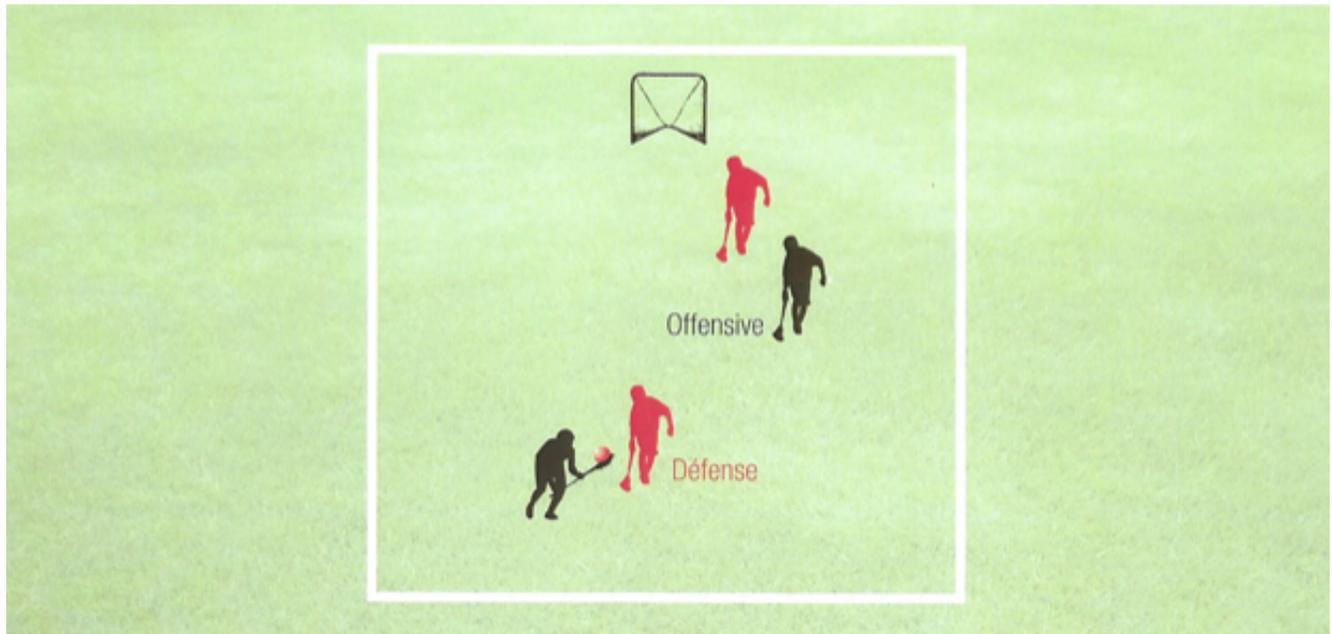
Ajout du glissement

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Feinte, position défensive, écran et glissement, passe, réception et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 4. 2. L'athlète 1 commence avec la balle dans son bâton. L'athlète 2 joue à la défensive par rapport au porteur de la balle. L'athlète 3 sera le joueur qui fait l'écran. L'athlète 4 joue à la défensive par rapport au joueur qui fait l'écran. 3. L'athlète 1 simule une feinte vers l'extérieur. 4. L'athlète 3 fait une percée au milieu et établit un écran par rapport sur l'athlète 2. 5. L'athlète 1 contourne en courant le joueur qui fait l'écran. 6. L'athlète 3 se dégage de l'écran et fait une percée vers le filet. 7. L'athlète 1 fait une passe à l'athlète 3 et il fait un tir. 8. L'athlète 1 devient le joueur qui fait l'écran, l'athlète 4 deviendra le défenseur du porteur de la balle, l'athlète 2 deviendra le joueur qui fait l'écran et l'athlète 3 deviendra le porteur de la balle. 9. Changer le côté d'où commence le porteur de la balle.



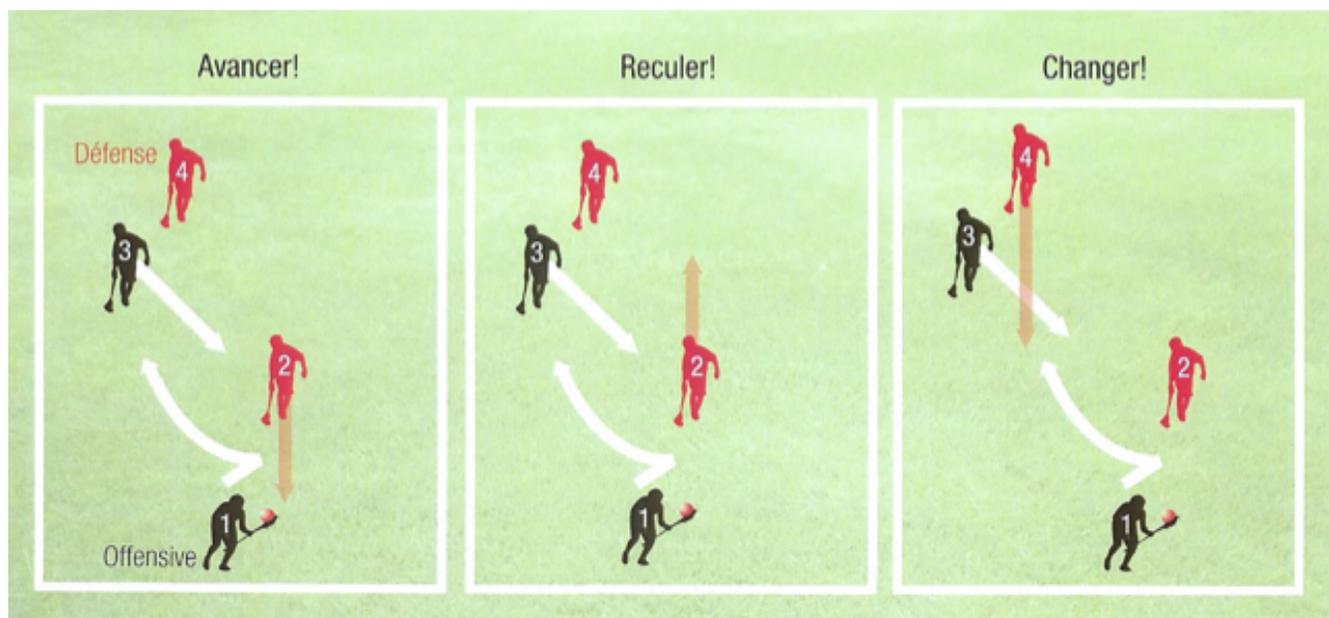
2 contre 2 (écran et glissement)

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Position défensive, écran et glissement, passe, réception et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former des groupes 4, 2 équipes de 2. 2. Jouer la défensive avec une bonne position de corps. 3. Les équipes devraient se faire des passes d'un joueur à l'autre et établir un écran et glissement. 4. Les tirs doivent être faits à partir d'un écran et glissement. 5. La défensive essaie de réduire les occasions de passe avec dégagement. 6. Les défenseurs ne peuvent pas se tenir devant le tireur. 7. Les défenseurs peuvent prendre possession de la balle en interceptant une passe ou en coinçant la balle au sol. Les défenseurs doivent dégager la zone au changement de possession.



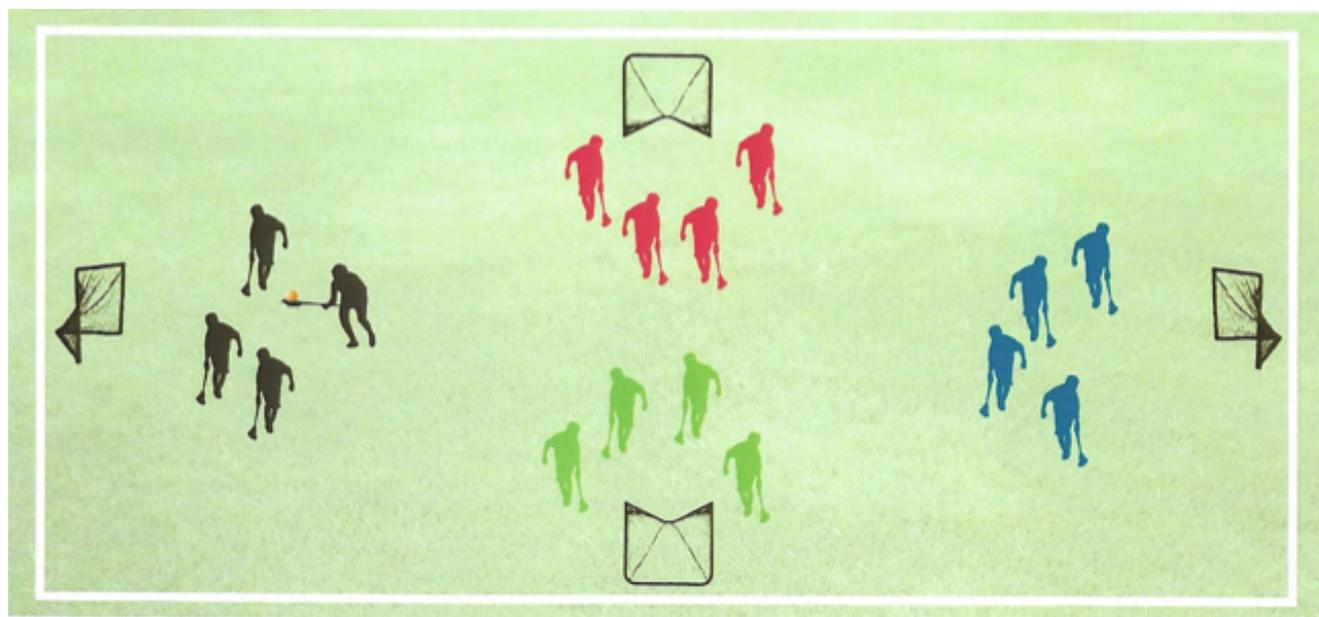
Défendre l'écran et le glissement

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Écran et glissement, défense de l'écran et glissement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en groupe de 4. 2. L'athlète 1 commence avec la balle dans son bâton. L'athlète 2 joue à la défensive par rapport au porteur de la balle. L'athlète 3 sera le joueur qui fait l'écran. L'athlète jouera à la défensive par rapport au joueur qui fait l'écran. 3. Les attaquants exécuteront un écran et glissement. 4. L'athlète 4 communiquera avec le défenseur à qui on fait l'écran (athlète 2) : <ol style="list-style-type: none"> a) « Avancer », s'il doit s'avancer vers son joueur. b) « Reculer », s'il doit reculer. c) « Changer », si les joueurs doivent changer d'athlète qu'ils défendent. 5. Changer d'attaquant et de défenseurs toutes les 2 minutes. 6. Changer de côté où commence le porteur de la balle.



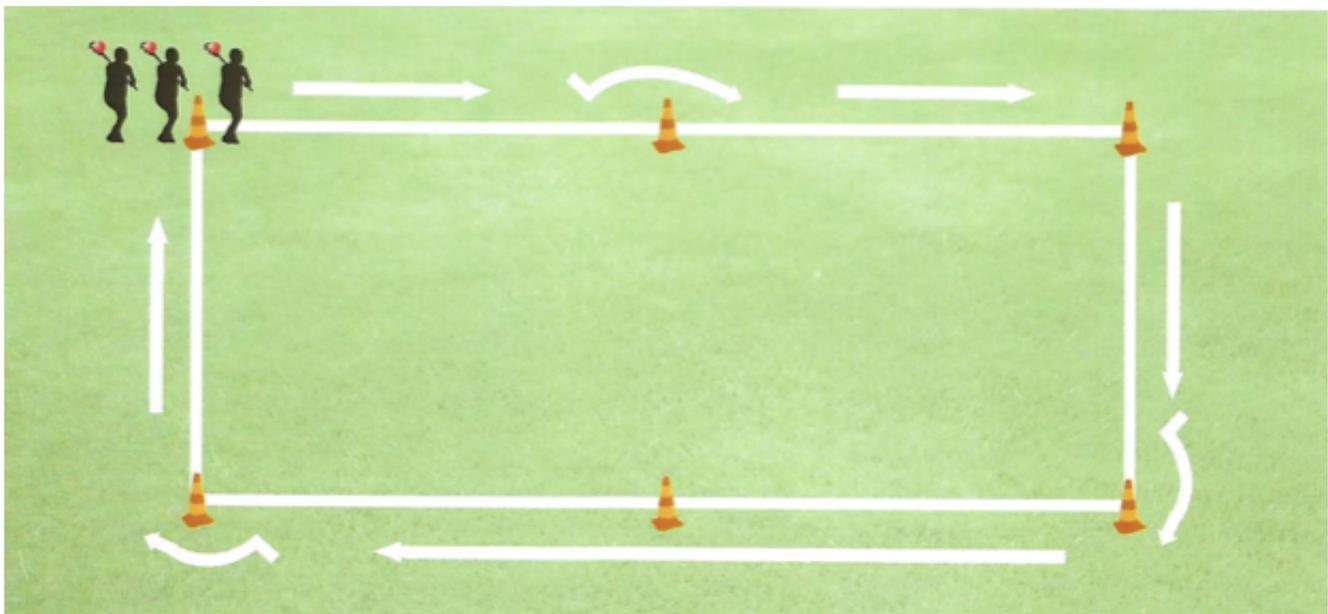
4 contre 4

Type d'activité	Jeu
Durée	8 minutes
Habilités	Récupération, passe, réception, tir et position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Former autant d'équipes de 4 qu'il y a de filets. Préférable avec 3 filets et plus. 2. Les athlètes jouent à roche/papier/ciseau pour la mise au jeu. 3. L'équipe en possession de la balle quittera son filet et peut mettre au défi n'importe quelle équipe. 4. Les équipes joueront jusqu'à ce qu'un but soit marqué ou qu'il y ait un changement de possession. 5. Lorsqu'un but est marqué ou lors d'un changement de possession, la nouvelle équipe en possession dégagera la balle au milieu, donnant ainsi à l'autre équipe de retourner à son filet. 6. Des buts ne peuvent être marqués qu'après une passe. 7. La défensive essaie de réduire les occasions de passe avec dégagement. 8. Les défenseurs ne peuvent pas se tenir devant le tireur.



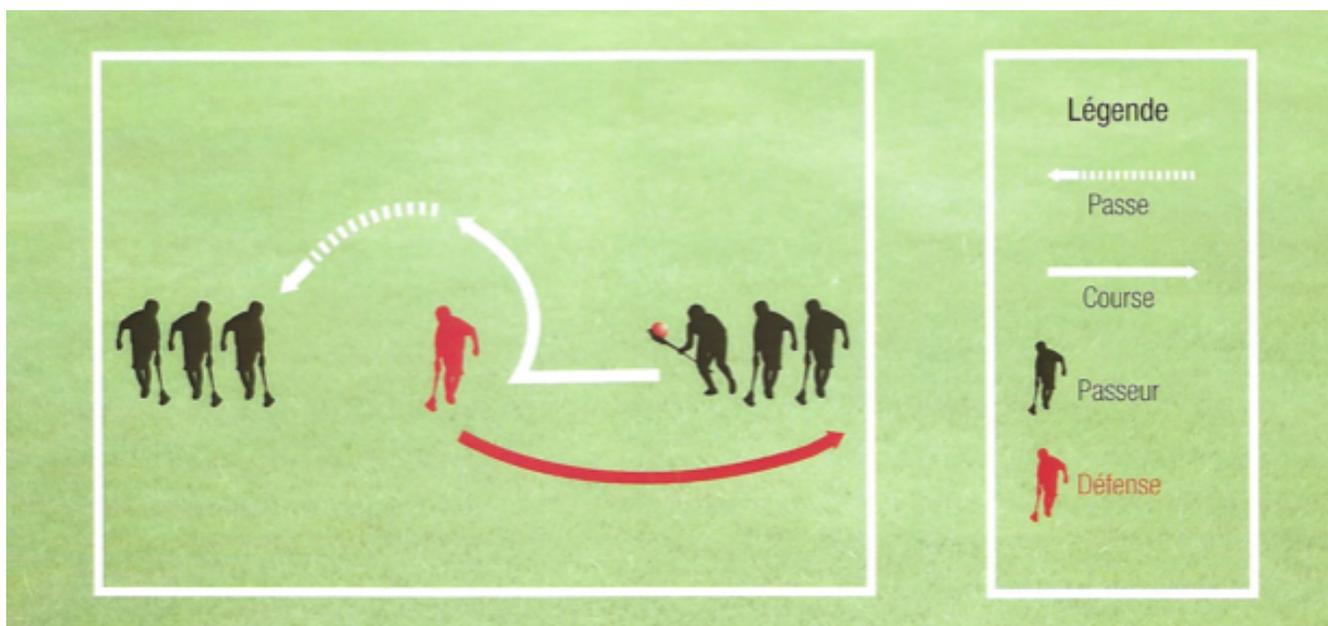
Échauffement avec feinte

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course et feinte
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter un rectangle de 10 m sur 20 m avec 6 cônes. 2. Tous les athlètes commencent avec une balle dans leur bâton au premier cône. 3. Les athlètes font du jogging jusqu'au deuxième cône et font une feinte vers ce cône. 4. Les athlètes continuent de faire du jogging autour du troisième cône, de sorte à courir au quatrième cône. 5. Les athlètes font une feinte vers le quatrième cône, contournent en courant le cinquième cône et font une feinte vers le sixième cône. 6. Après le sixième cône, ils font du jogging autour du rectangle et retournent à l'arrière de la ligne. 7. Les athlètes peuvent commencer lorsque l'athlète devant eux fait une feinte vers le deuxième cône.



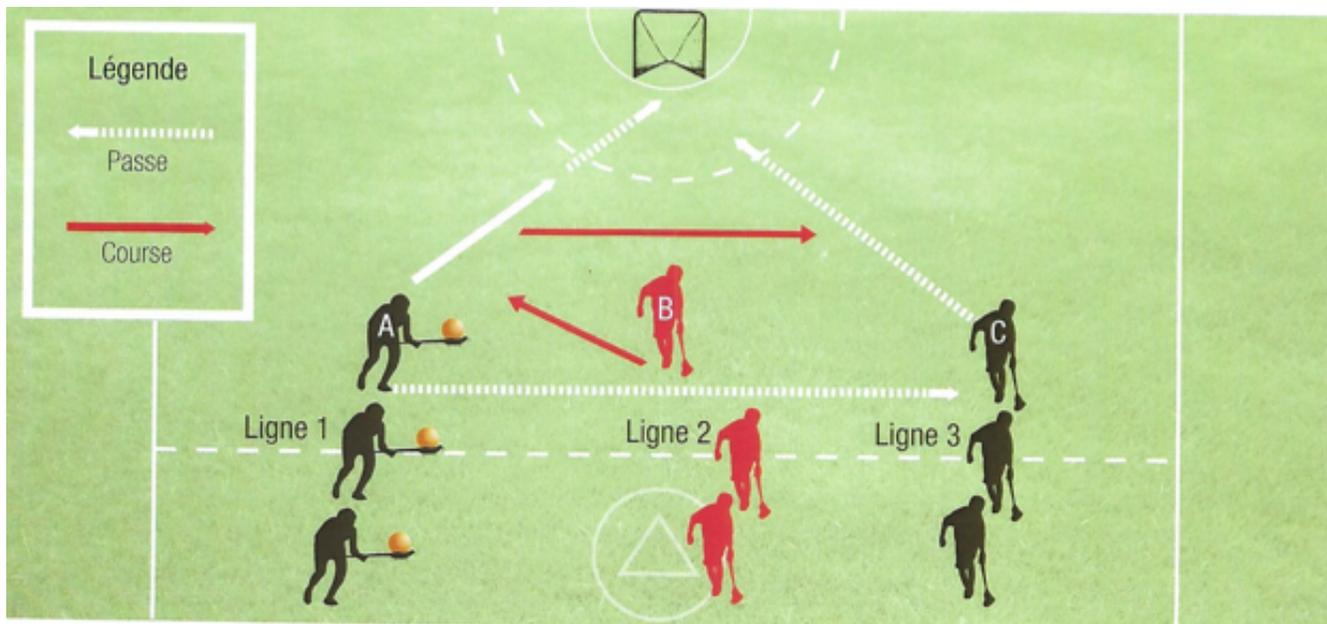
Navette avec feinte

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, feinte, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en deux rangées, sauf un, se faisant face l'une à l'autre. L'athlète qui reste est le défenseur et se place entre les deux rangées. 2. Le premier athlète d'une rangée est en possession de la balle court vers le défenseur, fait une feinte et exécute une passe au premier athlète de la rangée opposée. 3. Le passeur reste au milieu et devient le défenseur. Le défenseur se rend au bout de la rangée d'où venait le passeur.



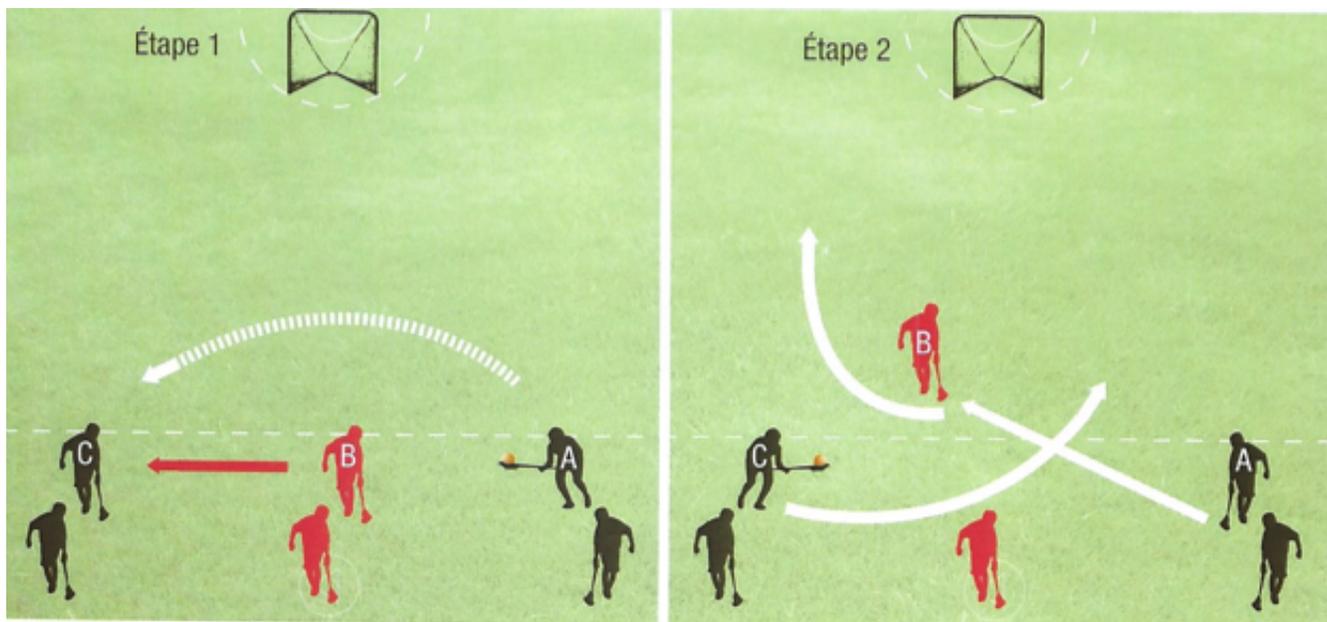
Passé et va 2.0

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Position défensive, course, passe, réception et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en trois rangées au centre. Les athlètes dans la première rangée ont une balle dans leur bâton. Les athlètes dans la deuxième rangée sont les défenseurs. 2. Le premier joueur de la rangée défensive (B) se rend à environ 5 m devant le premier joueur de la première rangée (A). L'athlète A se rend en direction du filet et l'athlète B joue de façon défensive avec une bonne position de corps. 3. Une fois que l'athlète B est près de l'athlète A, ce dernier fait une passe au premier joueur de la troisième rangée (C). 4. L'athlète B fait un sprint pour défendre l'athlète C. Lorsque possible, l'athlète C doit faire une passe de retour à l'athlète A qui fait un sprint au filet. 5. Terminer par un tir au but. 6. Les athlètes retournent dans leur rangée. 7. Lorsque chaque athlète a passé, faire une rotation des rangées.



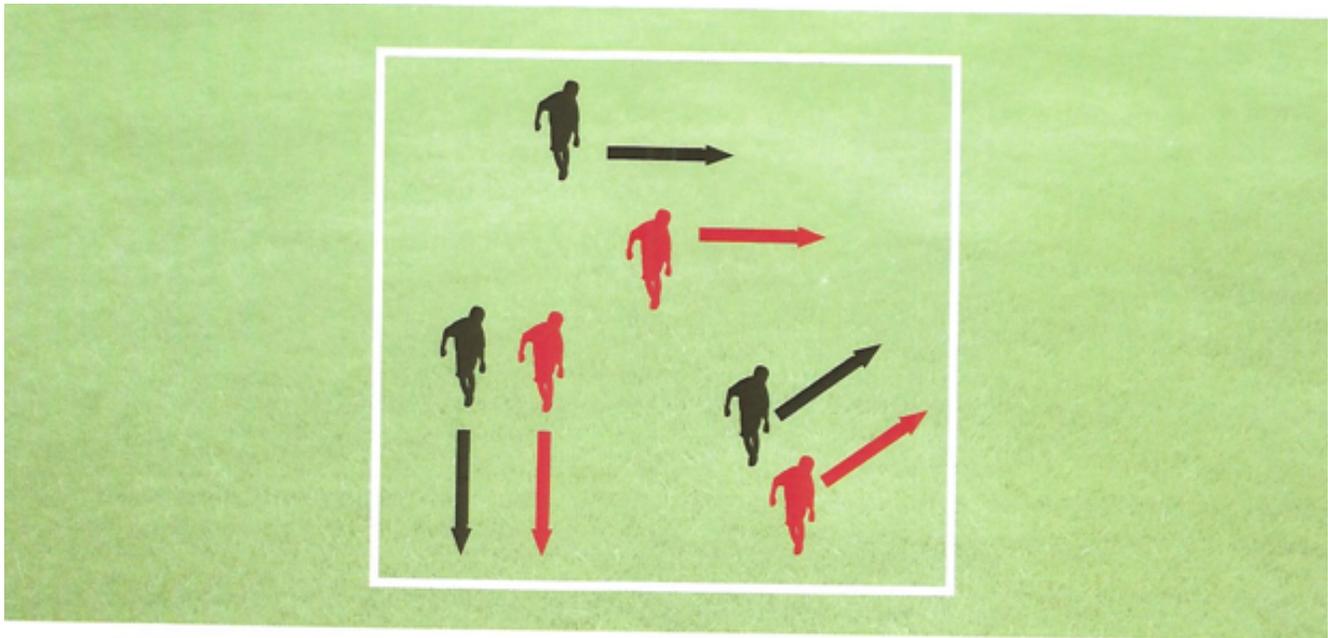
Écran et glissement

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception, défense, écran et glissement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en trois rangées. Les athlètes dans la rangée du milieu sont les défenseurs. 2. La balle commence du côté droit. 3. L'athlète A fait une passe de droite à gauche à l'athlète C. 4. Le défenseur (B) suit la passe. 5. L'athlète C attend que l'athlète A établisse un écran. 6. L'athlète A établit un écran et l'athlète C court autour de l'écran. 7. L'athlète A se tourne et garde les yeux sur l'athlète C. 8. Le défenseur (B) se rend au bout de la rangée de réception. 9. Le joueur qui fait l'écran (A) se rend au bout de la rangée de réception. 10. Le porteur de la balle (C) se rend au bout de la rangée défensive.



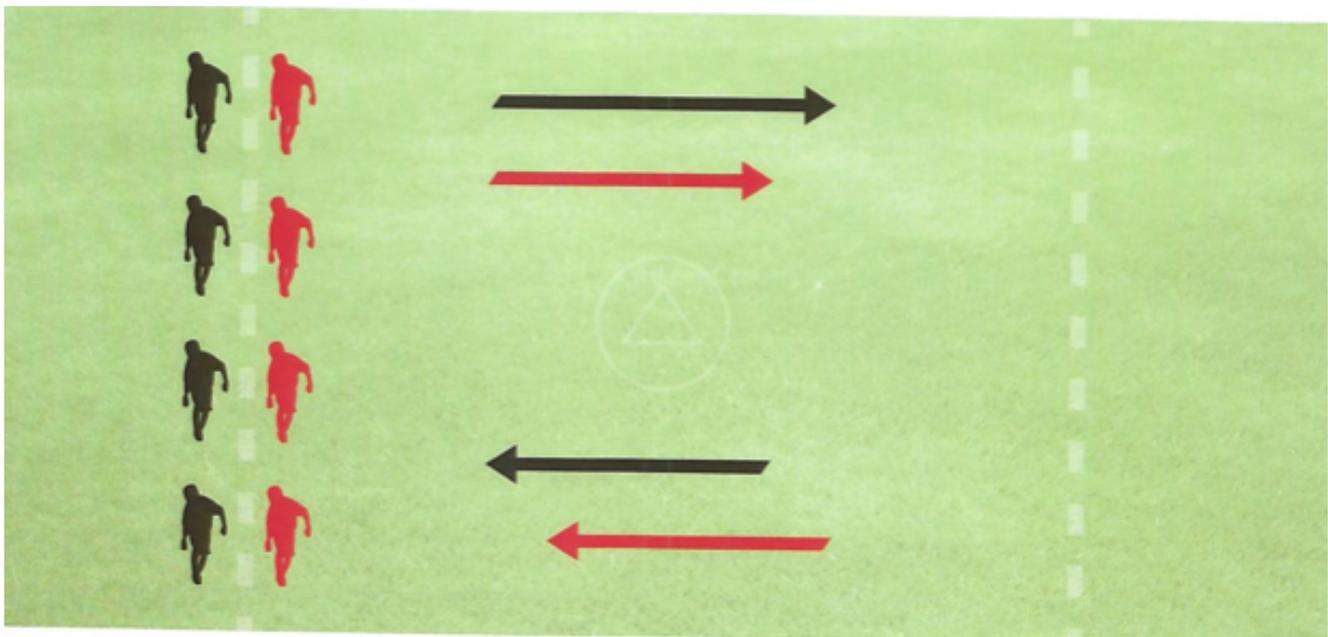
Exercice en miroir 2.0

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course et position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none">1. Les athlètes forment des équipes de deux et se font face l'un l'autre.2. Un athlète dirige et se rend dans n'importe quelle direction.3. Le « défenseur » doit le suivre.4. Après 2 minutes, changer de rôle.



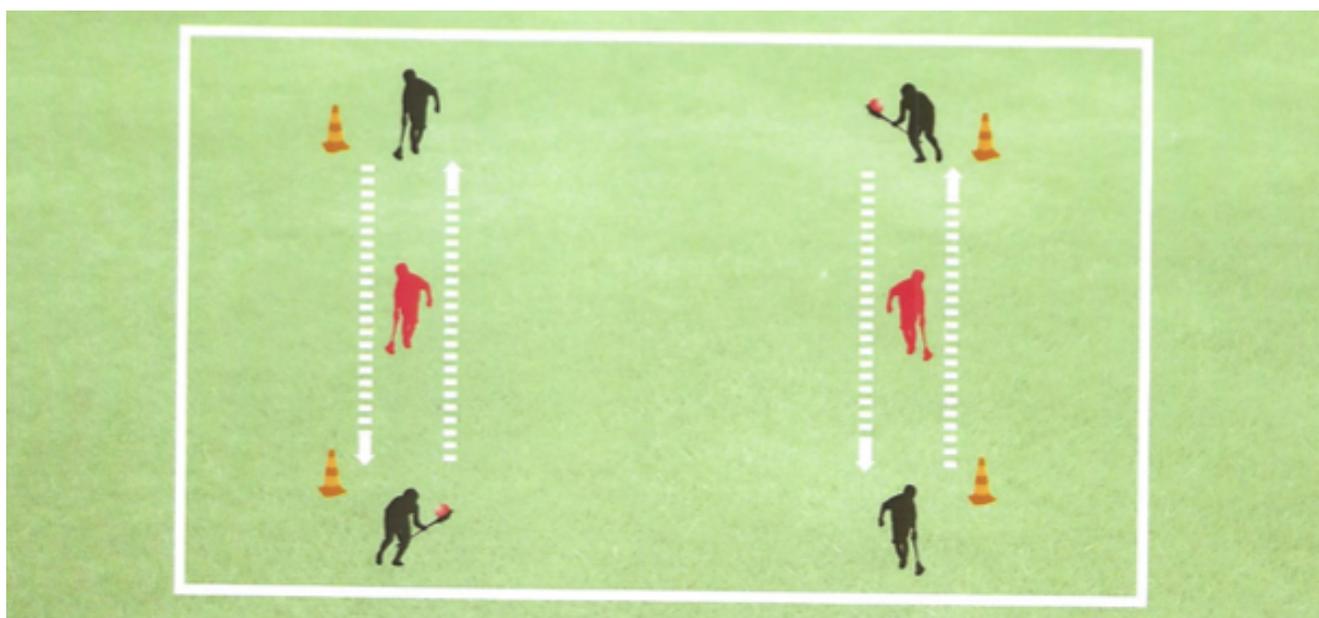
Garder sa distance

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, feinte et position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grouper les athlètes 2 par 2. 2. Délimiter une aire de jeu d'une longueur de 40 m. 3. Les athlètes s'alignent et se font face les uns les autres à une extrémité de l'aire de jeu. 4. L'athlète qui fait face vers l'avant est l'attaquant, son partenaire est le défenseur. 5. Les défenseurs commencent à une longueur de bâton de l'attaquant. 6. L'attaquant essaie de dépasser le défenseur en courant. 7. Le défenseur doit faire marche arrière et garder l'attaquant devant ui et seulement à une longueur de bâton. 8. Au bout de l'aire de jeu, les athlètes changent de rôle. 9. Lorsqu'ils reviennent au départ, les attaquants changent de ligne vers leur droite de sorte à faire face à un nouveau partenaire.



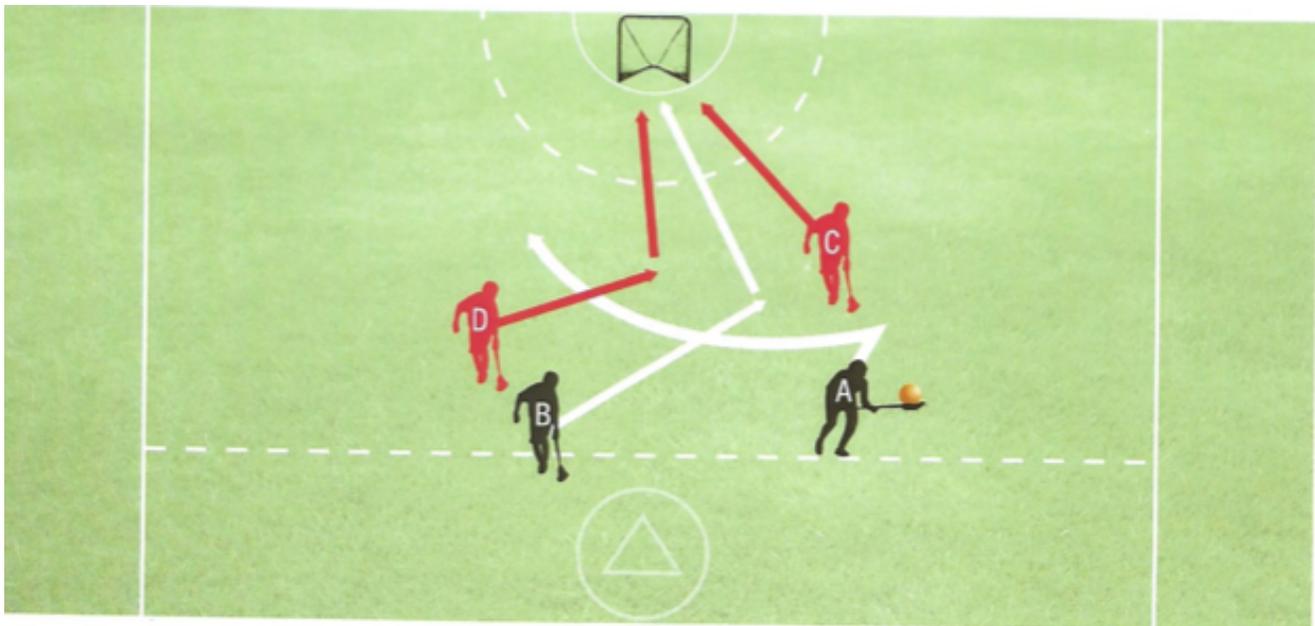
Renversement 2.0

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception et défense
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter une aire de jeu d'une largeur de 5 m et d'une longueur de 20 m. 2. Répartir les athlètes en groupe de trois. Un athlète se place à chaque bout et un autre se tient au milieu. 3. La balle se trouve à une extrémité. 4. Les deux athlètes à chaque extrémité essaient de se passer la balle de l'un à l'autre. 5. L'athlète au milieu est le défenseur et essaie d'attraper ou de frapper la balle dans les airs. 6. Changez de défenseur toutes les deux minutes ou lorsqu'il réussit à intercepter une passe.



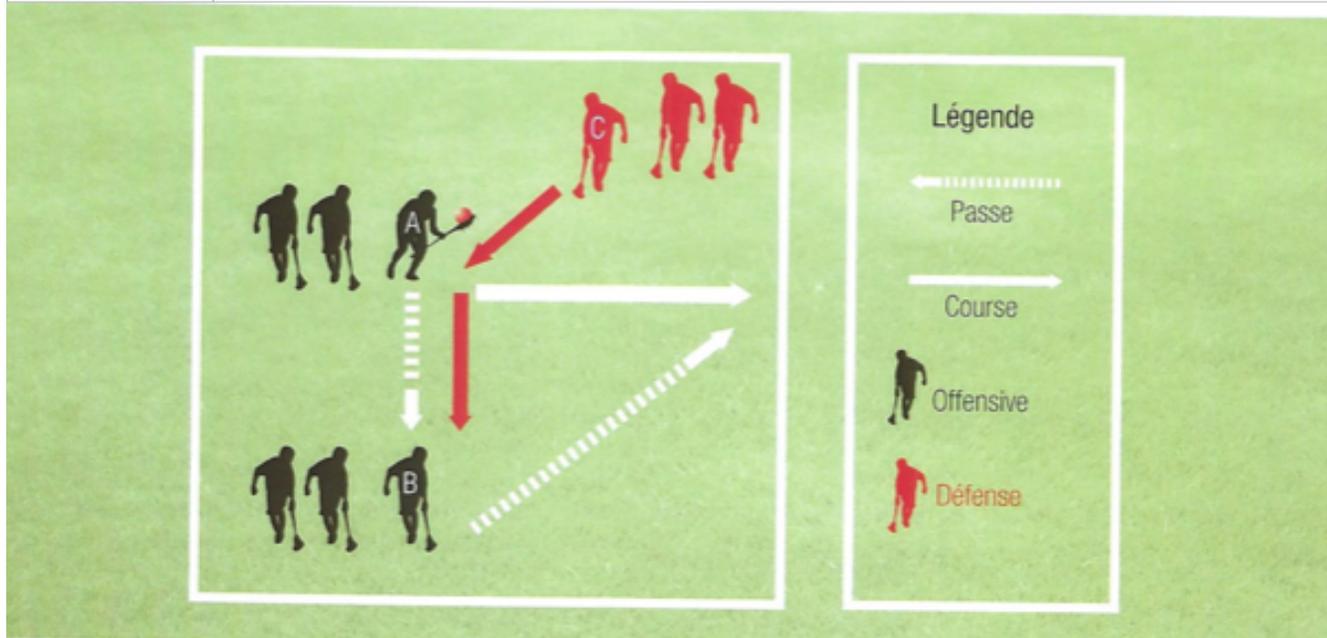
Écran et glissement — 2 contre 2

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Écran et glissement, défense de l'écran et du glissement, feinte, course, passe, réception et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en deux rangées. 2. Les deux premiers athlètes de chaque rangée sont les défenseurs. Ils s'avancent et tournent pour faire face aux deux prochains athlètes, qui sont les attaquants. 3. La balle commencée du côté droit avec l'athlète A. l'attaquant du côté gauche (athlète B) établira un écran pour le défenseur (athlète C) du porteur de la balle et fera un glissement vers la cible. 4. L'athlète A fera une feinte vers la cible, utilisant l'écran et créera un rapide 2 contre 1. 5. Le défenseur du côté gauche (athlète D) hurlera « écran » lorsqu'il le voit se produire et aidera l'athlète C à résoudre la situation ou hurlera « changement ». 6. Les défenseurs restent avec les attaquants jusqu'au moment de parvenir à la cible. 7. Les attaquants s'efforceront de faire un tir, au moment de la feinte ou de la passe.



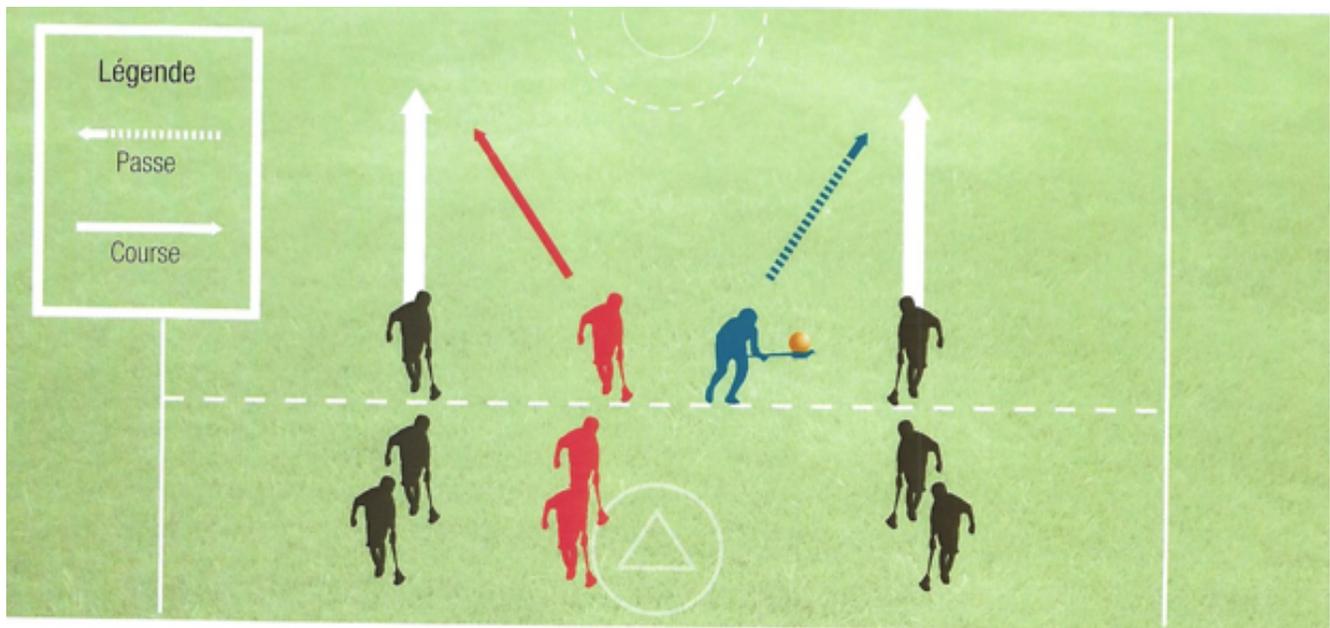
Passé et va avec un défenseur

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception, course et défense
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en trois rangées. Deux rangées se trouvent à une extrémité de l'aire de jeu et une rangée défensive est sur le côté. 2. Le premier athlète (A) dans la première rangée est en possession de la balle et le premier athlète (C) dans la rangée défensive se déplace pour le marquer. 3. L'athlète A fait une au premier athlète (B) dans la deuxième rangée. L'athlète C suit la passe. 4. L'athlète A coupe derrière l'athlète C, descendant l'aire de jeu en courant. L'athlète B fait rapidement une passe à l'athlète A, afin qu'il puisse attraper la balle devant lui. 5. L'athlète C se rend au bout de la deuxième rangée, l'athlète B se rend au bout de la première rangée et l'athlète A se rend au bout de la rangée défensive.



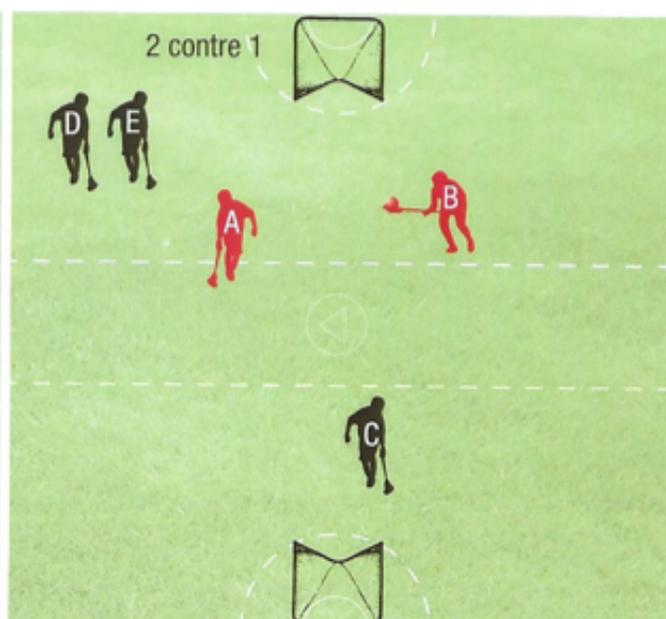
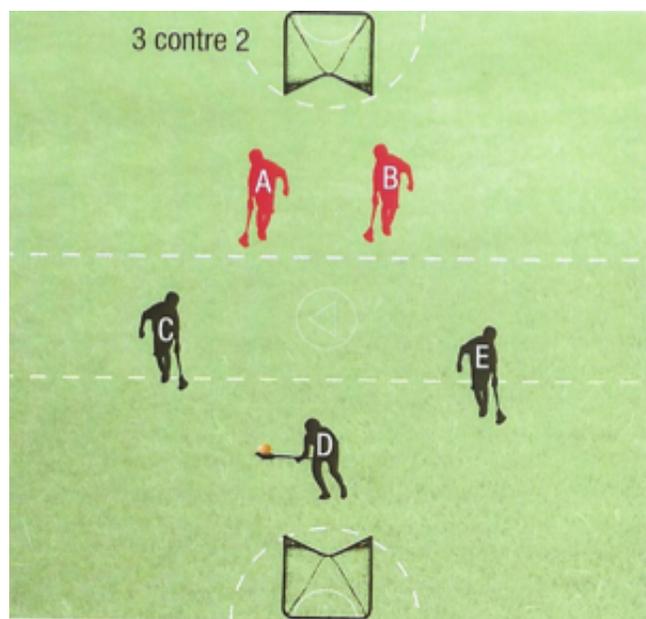
Décideur

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, défense, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en trois rangées. Les athlètes dans les deux rangées extérieures sont les attaquants. Les athlètes dans la rangée du milieu sont les défenseurs. 2. Un athlète se place en faisant dos à la surface de jeu avec une balle, il est le passeur. 3. Le passeur débute avec la balle. 4. Au signal, les deux premiers attaquants descendent le terrain en courant. 5. Le défenseur en choisit un et reste près de lui. 6. Le passeur se tourne, trouve le joueur démarqué et lui fait une passe. 7. L'athlète qui reçoit attrape la balle au-dessus de son épaule sans ralentir.



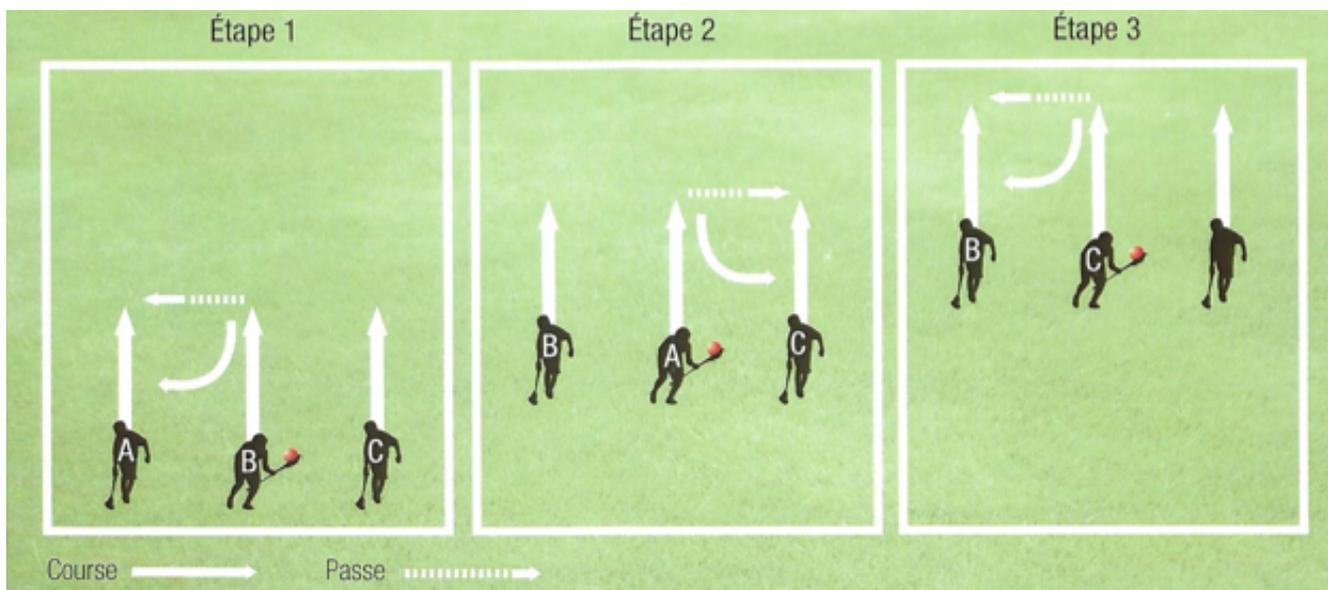
3 contre 2 ou 2 contre 1

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passé, réception et position défensive
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deux athlètes (A et B) commencent au centre. Ils sont les défenseurs. 2. Trois attaquants (C, D et E) se déplacent vers les défenseurs pour amorcer un 3 contre 2. Les attaquants se passent la balle entre eux, s'efforçant de faire un tir sur le filet. 3. Les athlètes A et B deviennent les attaquants et l'athlète qui a fait un tir durant le 3 contre 2 (athlète C) se dépêche de retourner pour jouer à la défensive durant un 2 contre 1. 4. Les deux athlètes (D et E) qui restent deviennent les défenseurs pour le prochain 3 contre 2.



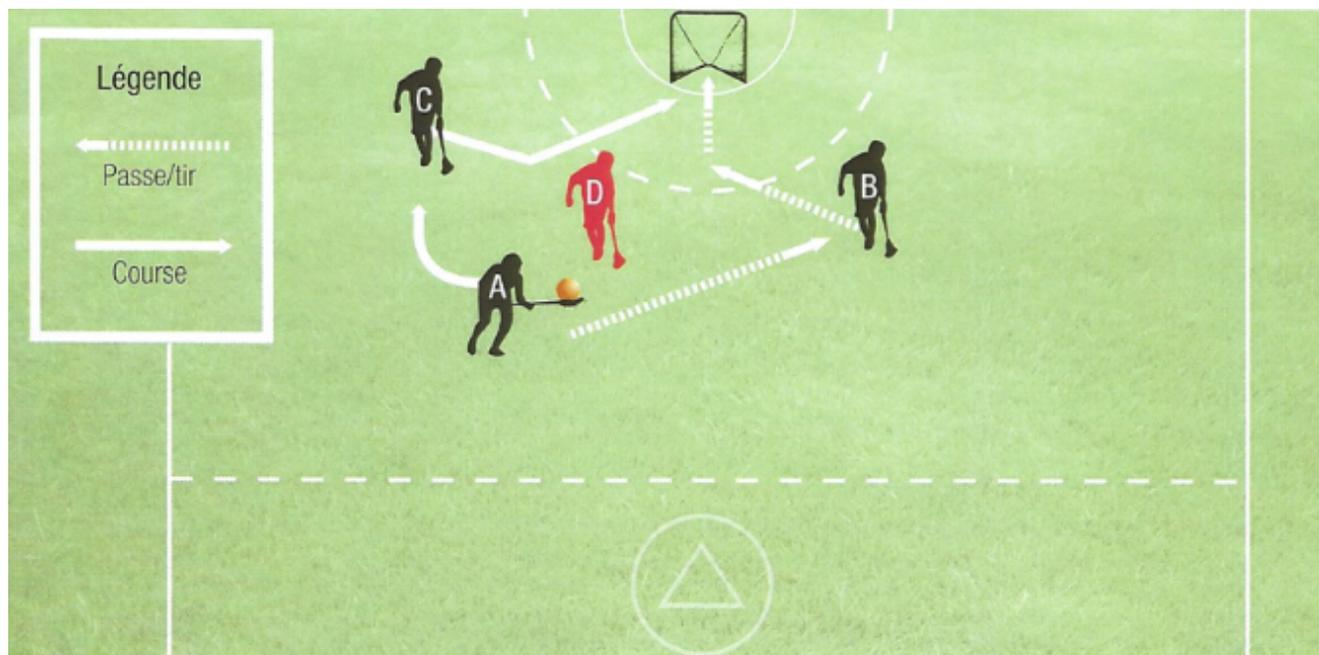
Esquiver

Type d'activité	Échauffement
Durée	5 minutes
Habilités	Course, bercement, passe et réception
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en trois rangées (A, B et C) à une extrémité de l'aire de jeu. 2. La rangée du milieu (B) est en possession de toutes les balles. 3. Le premier athlète de chaque rangée court vers la cible, tandis que l'athlète de la rangée B berce la balle. 4. L'athlète B passe la balle à sa gauche à l'athlète A et court derrière lui pour le remplacer à la position de gauche. 5. Lorsque l'athlète A reçoit la balle, il traverse pour faire une passe à l'athlète C et court derrière lui pour prendre la position droite. 6. Lorsque l'athlète C reçoit la balle, il traverse pour faire une passe à l'athlète B, puis court derrière lui pour prendre sa position. 7. Continuer jusqu'à ce que les athlètes aient atteint l'extrémité opposée de l'aire de jeu,



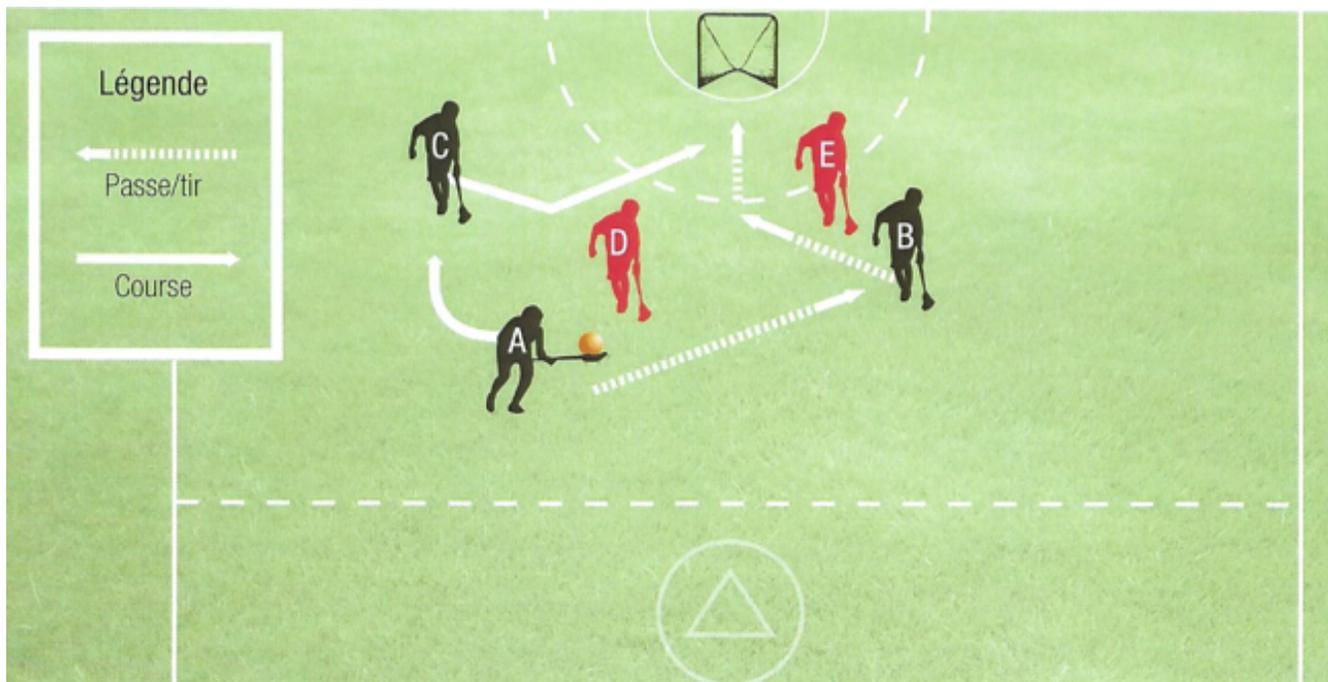
Écran et glissement en carré

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passe, réception, course-écran et glissement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes comme montré dans le diagramme. L'athlète A est en possession de la balle. 2. L'athlète A fait une passe à l'athlète B, puis engage le défenseur (athlète D). 3. L'athlète C vient établir un écran pour l'athlète A. 4. L'athlète A contourne l'écran. Au même moment, l'athlète C se libère de l'écran et court vers le filet. 5. L'athlète B fait une passe à l'athlète C, qui fait un tir au but. 6. Les athlètes changent de positions.



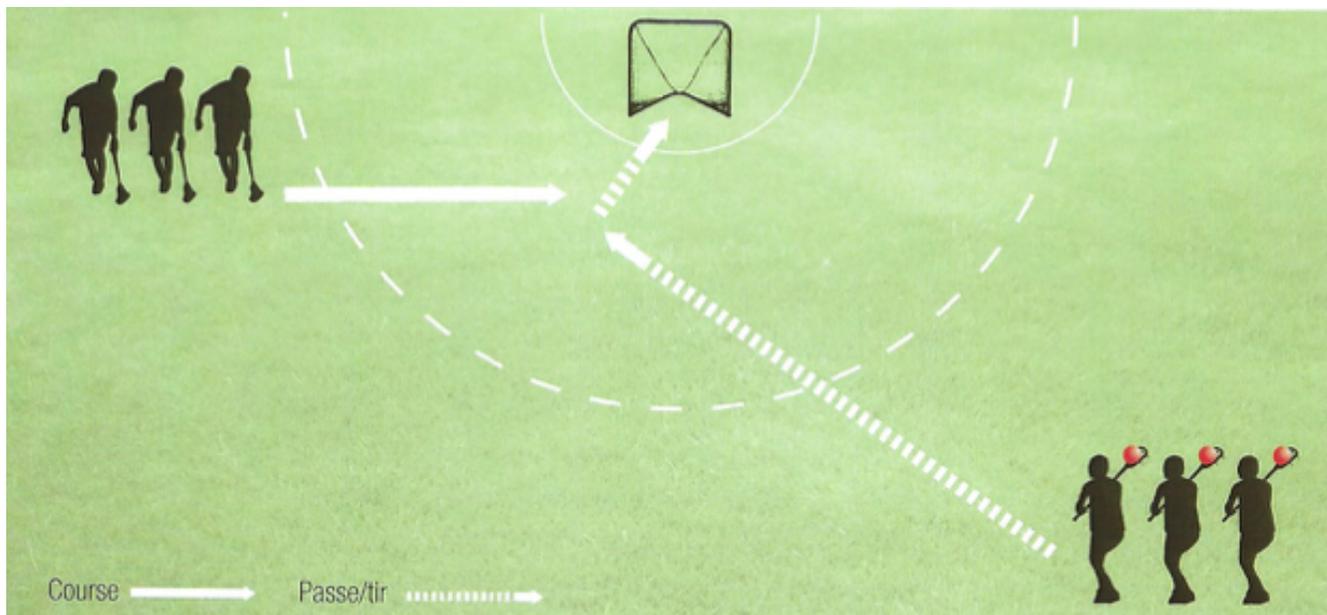
Écran et glissement en carré (avec 2 défenseurs)

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Passe, réception, course, écran et glissement
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner les athlètes comme montré dans le diagramme. L'athlète A est en possession de la balle. 2. L'athlète A fait une passe à l'athlète B, puis engage le défenseur (athlète D). 3. L'athlète C vient établir un écran pour l'athlète A. 4. L'athlète A contourne l'écran. Au même moment, l'athlète C se libère de l'écran et court vers le filet. 5. L'athlète B fait une passe à l'athlète C, qui fait un tir au but. 6. Les athlètes changent de positions.



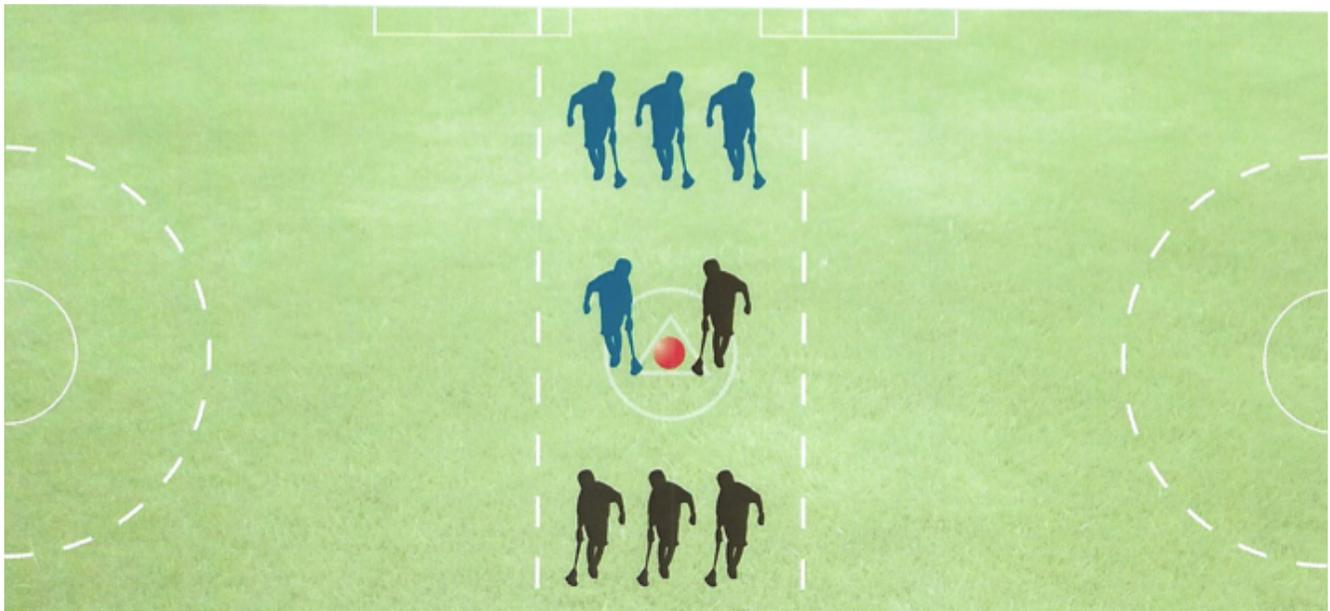
Lancé sur réception

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Course, passe, réception et tir
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir les athlètes en 2 groupes, l'un dans le coin et l'autre à 10 m en diagonale devant le but. 2. L'athlète dans le coin court le long de la ligne de but avec son bâton étendu, reçoit une passe et fait un tir rapide. 3. Une fois que tous les athlètes ont eu leur tour, changer les rangées. 4. Une fois que tous les athlètes ont eu leur tour dans chaque rangée, refaire l'exercice dans le coin opposé.



Ratisser

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Mise au jeu, récupération et position du corps
Description	<p>Étape 1 : L'entraîneur montre la bonne position de mise au jeu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les mises au jeu sont faites avec la main droite. 2. Le bâton est placé sur le sol, le dos de la tête du bâton contre la balle. 3. Le devant du bâton est perpendiculaire au sol. 4. La position des mains est la même que pour la réception d'une balle, sauf que le bâton est horizontal sur le sol. 5. Le poids est sur la partie antérieure de la plante des pieds, non les mains. 6. Au signal, le bâton est tiré le long de la ligne selon un mouvement de ratisage. 7. Le corps est utilisé pour protéger la balle pendant la récupération. <p>Étape 2 : Tournoi de mise au jeu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre les athlètes 2 par 2. 2. Au signal, les athlètes effectuent une mise au jeu. 3. Le gagnant de chaque face-à-face affronte les autres gagnants. L'athlète qui perd la mise au jeu affronte un autre perdant. Personne n'est éliminé. 4. Continuer jusqu'à ce qu'il reste un athlète comme gagnant.



Mise au jeu par saute-mouton

Type d'activité	Développement des habiletés
Durée	8 minutes
Habiletés	Mise au jeu, récupération et position du corps
Description	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les athlètes sont groupés 2 par 2. Aligner les groupes le long de la surface de jeu. 2. Au signal, les athlètes effectuent une mise au jeu. 3. Les gagnants font ensuite une mise au jeu avec le prochain athlète en ligne. Les athlètes qui restent font une mise au jeu l'un contre l'autre.

