



## **LE JEU DES MARIONNETTES**

### **DEROULEMENT :**

Mon entraîneur nous fait découvrir ses talents d'hypnotiseur ! Tour à tour, il hypnotise 3 joueurs (chacun dans un couloir), et par ce tour de passe-passe, parvient à guider leurs déplacements. Après les avoir fait travailler à sa guise, il claque des mains pour les réveiller ! Les 3 joueurs s'empressent alors de partir en dribble et d'inscrire le panier en premier. Ils reviennent ensuite dans leur colonne en passant à l'extérieur du terrain... en dribble toujours !

### **OBJECTIFS :**

- Apprentissage du dribble (placement de la main, action de poussée)
- Découvrir comment se déplacer en dribble (latéralement et en profondeur)
- Apprentissage du changement de main



### **CONSIGNES :**

- Ne pas taper la balle ! Pousser la balle à chaque fois que celle-ci remonte à hauteur de hanche.
- Dribbler sur le côté
- Orienter correctement sa main sur le ballon pour diriger son dribble
- Regarder le plus souvent possible l'hypnotiseur (ne pas se regarder dribbler !)
- Le premier qui marque après le réveil rapporte 2 points à son équipe.

### **EVOLUTIONS :**

- Travailler sur les deux mains
- Varier les types de déplacement
- Changer de main à chaque variation de déplacement
- Même exercice avec deux ballons simultanément
- Si vous êtes joueur, vous pouvez en plus de simplement les guider, leur demander de reproduire les actions que vous-même exécutez.
- première équipe à « x » points

