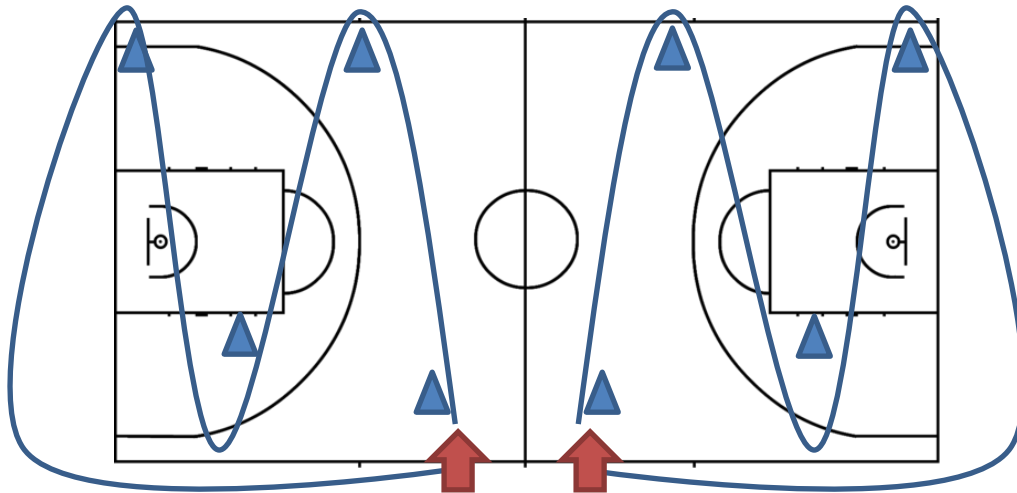


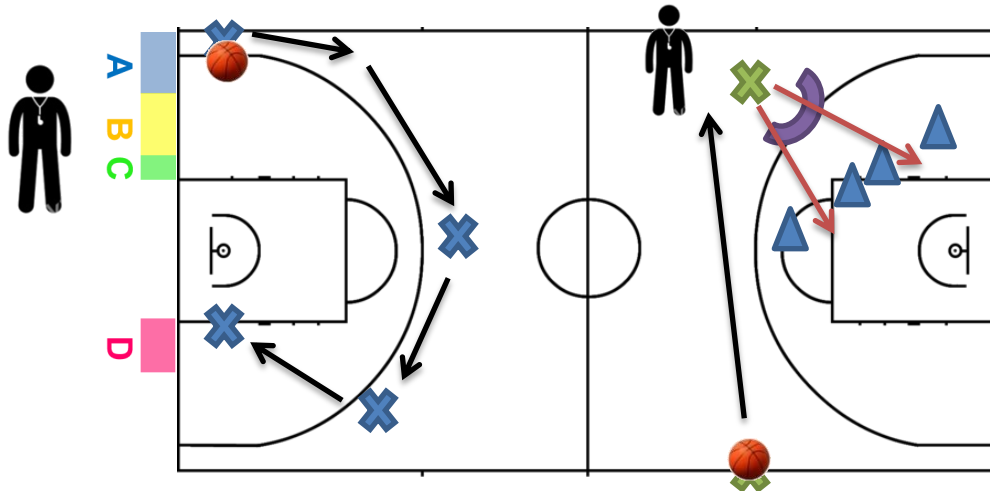
ATELIER MÉCANIQUE – ÉCHAUFFEMENT + EXERCICES

- Échauffement : 10 min



- Mise en place : 2 colonnes
- Exercice : Le départ se fait par deux (1 à chaque colonne).
- Objectif des stagiaires : réaliser le parcours entre les plots en trottinant sans ballon et en ne se quittant pas des yeux.
 - 1^{er} passage : simple
 - 2^{ème} passage : l'un des coéquipiers fait des gestes divers sans parler ; l'autre lève la main ou le poing suivant si c'est une violation ou une faute et annonce à voix haute le type de violation ou de faute ; pas de changements de rôle pendant le parcours
 - 3^{ème} passage : variante du 2^{ème} passage : changement de rôle pendant le parcours

• **Exercice 2 (15 min) - Mécanique AK et AT**



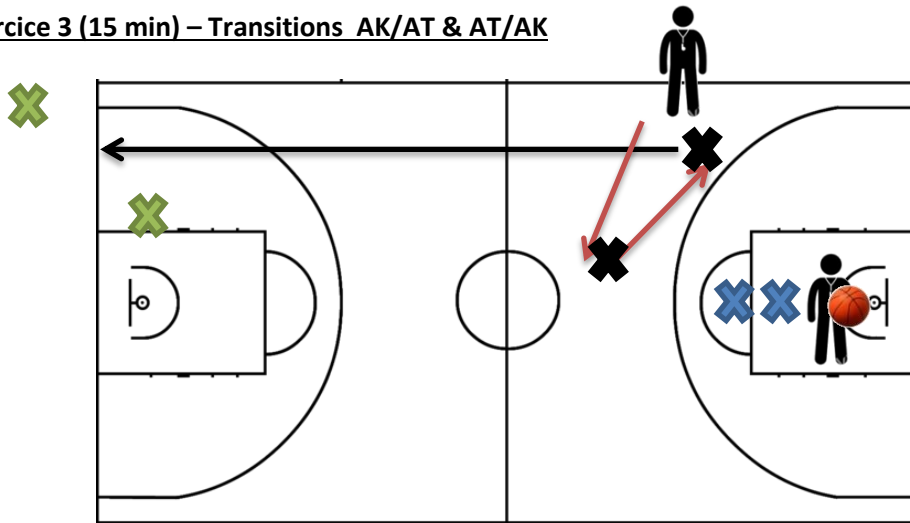
Atelier AT (1 groupe sur une moitié de terrain) :

- Mise en place : 4 joueurs sur le terrain + 1 arbitre de tête ; pas de défense
- Exercice : le ballon part de 0° en Z4 ; le joueur porteur du ballon remonte à 45° Z3/4 puis fait la passe au poste 1 ; le poste 1 fait ensuite au poste 3 à 45° en Z1 ; puis passe au poste bas Z6 qui tire au panier
- Objectif de l'arbitre : se déplacer suivant le mouvement du ballon
- Objectif de l'encadrant : corriger les déplacements, le « Close-down » et la traversée en Z6
- Rotation des stagiaires : le joueur à 0° passe axe panier/panier ; le joueur axe panier/panier passe à 45° en Z1 ; le joueur à 45° en Z1 passe au poste bas ; le poste bas passe arbitre ; l'arbitre passe à 0°
- Variante : le poste bas ressort le ballon au poste 3 à 45° puis au poste 1 puis à 45° en Z3/4 ; pendant ce temps-là le poste bas coupe au poste bas à l'opposé (Z4)

Atelier AK (1 autre groupe sur la 2^{ème} moitié de terrain) :

- Mise en place : 1 porteur de balle au point de REJ + 1 attaquant en Z1 + 1 défenseur à 45° Z1 prêt à défendre + 1 arbitre de queue au-dessus de l'attaquant en Z1 ;
- Exercice : Le porteur du ballon au point de REJ fait une longue passe au joueur en Z1 puis 1c1 avec son défenseur ; l'attaquant doit aller au panier en passant par l'une des deux portes installées de façon à ce que l'attaque se fasse vers l'axe ou vers la ligne de fond.
- Objectif de l'arbitre : se déplacer suivant le mouvement du porteur de balle en « cross-step » et siffler toute violation ou faute éventuelles ; si l'arbitre siffle une faute, il réalise alors la gestuelle à l'encadrant
- Objectif de l'encadrant : corriger les déplacements, le jugement et la gestuelle
- Rotation des stagiaires : le joueur au point de REJ passe en Z1 ; celui qui a attaqué le panier passe en défense ; le défenseur passe arbitre ; l'arbitre passe au point de REJ
- Variante : enlever les plots

• **Exercice 3 (15 min) – Transitions AK/AT & AT/AK**



Atelier transition AK/AT (1 groupe sur la 1^{ère} moitié de terrain axe panier-panier):

- Mise en place : 1 stagiaire en bas de Z4 à l'opposé + 1 stagiaire en ligne de fond + 1 arbitre de queue en Z1 ; pas de défense
- Exercice : l'arbitre se déplace comme si le ballon allait en Z3 avec pression défensive (1^{ère} croix) puis il revient annoncer un tir à 3 points (2^{ème} croix) puis il sprinte en transition AK/AT tout en gardant les yeux vers l'arrière comme s'il y avait du jeu en contre-attaque puis il devra voir la gestuelle que lui fait le stagiaire en poste bas Z4 puis la répercuter au stagiaire en ligne de fond
- Objectif de l'arbitre : se déplacer en transition AK/AT tout en gardant son regard vers l'arrière + voir la gestuelle du collègue
- Objectif de l'encadrant : corriger le déplacement de transition, et la gestuelle
- Rotation des stagiaires : l'arbitre passe au poste bas une fois sa transition finie ; le poste bas en ligne de fond ; le stagiaire en ligne de fond passe arbitre
- Variante : /

Atelier transition AT/AK (1 autre groupe sur la 2^{ème} moitié de terrain axe panier-panier):

- Mise en place : 3 stagiaires dans la raquette l'un derrière l'autre dont le 1^{er} avec ballon
- Exercice : le 1^{er} stagiaire fait rebondir le ballon sur la planche pour le 2^{ème} qui fait pareil pour le 3^{ème} ; le 1^{er} devient arbitre, le 2^{ème} attaquant et le 3^{ème} défenseur ;
- Objectif de l'arbitre : se déplacer suivant le mouvement du porteur de balle sans jamais se trouver dos aux joueurs mais rechercher le plus possible la fenêtre
- Objectif de l'encadrant : corriger les déplacements, le jugement et la gestuelle
- Rotation des stagiaires : les 3 stagiaires qui viennent de passer se mettent au repos et on enchaîne avec 3 autres
- Variante : /