

Basket

Echauffement

- sans ballon
- articulaire
- Jeux du miroir avec ballon (celui qui suit)

Le pac-man : les fantômes sans ballon, le but est de se déplacer sur les lignes uniquement, sans se faire toucher par les fantômes

L'horloge : une équipe se fait des passes et l'autre doit faire le tour en driblant, en 4 ¼ temps

- Simple bonne main
- Simple mauvaise main
- Avec un shoot si on marque l'équipe qui fait des passes est bloquée 5 secondes
- Avec obligation de marquer pour que le prochain puisse continuer

Le béret : venir prendre le ballon et le ramener en driblant, si on est plusieurs il faut le faire avec des passes, point bonus si on marque

Parcours en relais : avec des plots et un shoot = immobilisation 5 secondes l'équipe adverse

- Introduire double pas
- Déplacement en arrière
- Slalom

Pause pour boire et récupérer

Lucky-luke : 2 colonnes (2 équipes) sur la ligne de lancer franc, le 1^{er} doit marquer, une fois que c'est fait c'est au numéro deux et ect...

Passe à 10 : réussir à faire 10 passes

Le tour du monde : marquer à différents points de la raquette chacun son tour

Match :

- tout le monde doit toucher le ballon pour marquer
- match par zone : 2 joueurs par équipe par zone
- drible interdit