MOBILIÈRE BASKETBALL GAMES

SWISS BASKETBALL

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES 2
1. INTRODUCTION 3
2. RÈGLES DU JEU 4
3. MODE DE TOURNOI 5
4. LEÇONS D'ENTRAÎNEMENT 7
4.1. LEÇON 1 8
4.2. LEÇON 2 11
4.3. LEÇON 3 13
4.4. LEÇON 4 15
4.5. LEÇON 5 17
4.6. LEÇON 6 19
4.7. LEÇON 7 20
4.8. LEÇON 8 22

1. Introduction

Le Basketball est un sport particulièrement adapté à l'école :

- Les 2 mains ainsi que les 2 jambes sont sollicitées sur le plan technique (latéralité, rythme, coordination).
- L'activité nécessite de nombreux sauts avec la jambe gauche et droite ou avec les deux jambes simultanément (athlétisme, latéralité)
- La perception spatiale est stimulée (orientation, réaction)
- C'est un sport de course et de nombreux élèves peuvent facilement jouer en même temps dans une salle (endurance)
- Le contact physique se fait de manière contrôlée (stabilité du tronc, force, équilibre) grâce au règlement
- Il faut s'imposer physiquement et marquer de manière contrôlée (vitesse, force, différenciation)
- Dans les situations de jeu en mouvement, il faut être capable de prendre les meilleures décisions possibles (intelligence, contrôle des émotions)
- Les matchs peuvent se jouer sans arbitre (compétences sociales, contrôle des émotions)

2. Règles du jeu

Les matches organisés dans le cadre du tournoi scolaire Swiss Basketball sont soumis aux règles suivantes :

MARCHÉ

Lorsque le joueur tient le ballon, il n'est pas possible de se déplacer sans dribbler. Lorsque le joueur reçoit le ballon, il doit s'arrêter en 1 ou 2 temps et doit garder un pied au sol. L'autre pied peut être posé et levé autant de fois que souhaité (pivoter). Ce contact au sol peut être interrompu pour passer ou lancer le ballon, mais doit être rétabli dès que le ballon a quitté les mains du joueur. Lorsque l'on commence à dribbler, le ballon doit avoir quitté la main avant que le contact avec le sol ne soit rompu.

DOUBLE DRIBBLE

Pendant le dribble, la moitié du ballon la plus éloignée du sol (la partie supérieure) doit être au moins partiellement touchée lors du contact avec le ballon. Si la main passe complètement sous le ballon lors du contact ou si le ballon est retenu, le dribble ne peut pas se poursuivre.

JOUER AVEC LE PIED OU LE POING

Si le ballon touche accidentellement un pied (à partir du genou), le jeu continue. Cependant, si le pied va vers le ballon, cela est considéré comme une infraction aux règles. Le ballon ne peut pas être joué avec le poing.

FAUTE

La défense peut bloquer le passage de l'attaquant avec le haut du corps. Il peut y avoir contact physique. Si l'attaquant percute la défense, cela est considéré comme une faute offensive.

Tout contact latéral de la défense avec le corps, le bras ou la main est considéré comme une faute. Si un bras (ou les deux bras) est placé au-dessus de la personne qui attaque, tout contact avec le bras ou la main est considéré comme une faute. Si l'attaquant est de dos, la défense peut se défendre en position verticale, les avant-bras pliés et le dos de la main contre l'attaquant.

Le ballon peut être arraché des mains. Les mains sur le ballon peuvent être touchées. Un contact avec le bras ou un coup avec un mouvement d'élan sont considérés comme une faute.

Pousser, retenir, accrocher, frapper (en particulier avec le coude ou la tête) sont également considérés comme des fautes.

3. Mode de tournoi

Le mode de tournoi est défini comme suit :

TERRAIN

Le jeu se déroule sur la moitié d'un terrain de basket. Si le ballon ou une partie du corps de la personne en possession du ballon touche la ligne extérieure ou le sol/des objets à l'extérieur du terrain, le ballon est hors-jeu.

ÉQUIPES ET ÉQUIPEMENT

Une équipe se compose de 4 à 6 personnes en tenue de sport et chaussures de sport, sans montre ni bijoux. Trois personnes par équipe jouent simultanément sur le terrain.

PANIERS ET BALLONS

5-6ème Harmos : taille du ballon 5, hauteur du panier 2,60 m

7-8ème Harmos : taille du ballon 5, hauteur du panier 3,05 m

9ème Harmos et plus : taille du ballon 6, hauteur du panier 3,05 m

ARBITRAGE

Chaque match nécessite au moins un arbitre (homme ou femme) et un responsable administratif (chargé de noter les points et les fautes).

COACHING

Pendant les matchs, les coachs (ou les personnes qui accompagnent l'équipe) laissent les enfants prendre leurs propres décisions. Ils encouragent à voix haute les bonnes actions et les bonnes décisions. Des cris d'encouragement comme « ligne de passe libre ! » ou « couvre ! » sont aussi utiles. Après les matchs, il faut d'abord mentionner les points positifs, puis proposer une ou deux possibilités d'amélioration.

DÉBUT DU MATCH

Le jeu de « Chifoumi » détermine qui commence en attaque. Ensuite, les équipes alternent la possession du ballon (lorsque le ballon est bloqué entre deux joueurs de deux équipes différentes, lorsqu'il reste coincé dans le panier ou dans des situations similaires).

INTERRUPTIONS DE JEU ET CHANGEMENT DE POSSESSION DU BALLON

Après chaque interruption de jeu (balle hors-jeu ou infraction aux règles), le jeu reprend à l'extérieur de la ligne des 3 points (ou de la ligne définie à cet effet) avec un check-ball (passe au sol de la défense à l'attaque). À chaque interruption de jeu, les joueurs peuvent être remplacés par une tape de mains sur la ligne de touche.

Après un panier réussi, le jeu reprend et l'autre équipe peut récupérer le ballon. Dès que le ballon est contrôlé, la défense peut reprendre.

À chaque changement de possession (donc également après un panier), le ballon doit être passé ou dribblé derrière la ligne des 3 points.

POINTS

Un panier réussi rapporte généralement 2 points. S'il est marqué derrière la ligne des 3 points (5-8ème Harmos, 9ème Harmos et plus derrière la ligne officielle des 3 points), 3 points sont crédités à l'équipe attaquant. Si les marquages correspondants font défaut, d'autres lignes peuvent être définies ou le jeu peut se dérouler sans tirs à 3 points.

Une faute lors du tir donne un point à l'équipe attaquante et la possession du ballon. Si le panier est marqué, les points correspondants sont comptabilisés, un point bonus est ajouté et l'autre équipe obtient la possession du ballon.

À partir de la troisième faute par équipe et par match, chaque faute supplémentaire (pas seulement les fautes commises lors du mouvement de tir) donne droit à un point et à la possession du ballon.

DURÉE DU MATCH ET ÉQUIPE VAINQUEUR

Les matchs durent 12 minutes (sans interruption). L'équipe qui atteint en premier 21 points remporte le match. Les minutes restantes sont jouées sans que cela n'ait d'incidence sur le résultat. Les matchs peuvent également se terminer sur un match nul. En cas de match nul lors d'un tournoi final, l'équipe qui a marqué 2 points supplémentaires en premier (tir réussi ou deux points obtenus grâce à des fautes ou une combinaison des deux) remporte le match.

Une victoire rapporte 2 points, un match nul 1 point. De plus, après chaque match, les arbitres et les responsables administratifs attribuent des points de fair-play à chaque équipe : 2 points pour un comportement très fair-play, 1 point pour un comportement fair-play, 0 point pour un comportement partiellement déloyal. Chaque match peut donc rapporter entre 0 et 4 points.

ANTISPORTIVITÉ

Il convient d'expliquer aux participants lors de la préparation du tournoi que le fair-play et le plaisir sont plus importants que les résultats.

En cas de comportement antisportif, la personne responsable du tournoi décide des sanctions appropriées (point pour l'autre équipe plus possession du ballon ou exclusion du match en cours ou exclusion du tournoi, signalement à l'enseignant concerné ou similaire).

ÉVALUATION

Afin que le plaisir du jeu reste au centre de l'attention, il convient de renoncer aux formes de tournoi avec élimination. En règle générale, tout le monde joue contre tout le monde. Il est toutefois possible de former des groupes de niveau pour la deuxième moitié du tournoi. Toutes les équipes doivent pouvoir disputer autant de matchs que possible.

4. Leçons pratiques

Les suggestions de leçons suivantes doivent être utilisées comme suit :

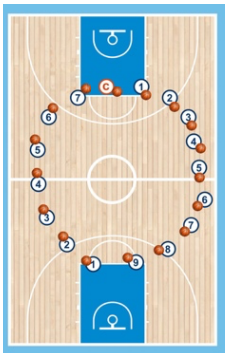
- Les mêmes leçons peuvent être répétées avec des variantes légèrement adaptées (à faire en règle générale avec les 5-6ème Harmos).
- Les mêmes leçons peuvent être combinées avec des parties de la nouvelle leçon (plutôt pour la catégorie 7-8ème Harmos).
- Il est possible de passer directement à la leçon suivante (plutôt pour la catégorie 9ème Harmos et plus).
- Chaque leçon doit aborder les domaines suivants : possibilités d'amélioration des dribbles, des tirs, des passes et des jeux
- Les contenus jusqu'à la leçon 4 incluse doivent être maîtrisés avant la participation au tournoi ; les leçons 5 à 8 vont au-delà du niveau de base.
- Il est également possible de traiter des contenus approfondis avec seulement une partie de la classe
- S'il reste du temps à la fin d'une leçon, on peut (à nouveau) faire un « catapulte avec tâche supplémentaire » ou un « jeu de chat »
- Afin que les enfants puissent régulièrement marquer des paniers (ce qu'ils apprécient le plus), il ne faut pas trop se concentrer sur le développement de la défense
- L'enseignant (ENS) doit observer attentivement les élèves, féliciter les bonnes exécutions ou les efforts et aider en cas de difficultés
- S'il n'y a pas suffisamment de ballons de basket, il est possible d'utiliser différents ballons (p. ex. ballons de volley) et d'alterner.

4.1. Leçon 1

Objectifs :

- Les élèves sont capables d'accompagner longtemps le ballon avec la main lors du dribble en la faisant passer d'une main à l'autre tout en détournant le regard de la balle.
- Les élèves sont capables d'effectuer le mouvement de tir (main dominante sur le « nez » du ballon, autre main sur l'« oreille » du ballon ; poignet détendu vers l'arrière ; tirer le ballon en le « soulevant » (coudes sous le ballon) ; tirer en sautant ; le ballon prend une rotation vers l'arrière et décrit un arc élevé ; les cinq doigts de la « main du nez » pointent vers le panier ; les cinq doigts de la « main de l'oreille » pointent vers le plafond).
- Les élèves comprennent les éléments les plus importants qui sont autorisés et interdits au Basketball.
- Les élèves sont capables de mener à bien des attaques individuelles dans la situation 3-1.
- Les élèves sont capables de « fermer la porte » avec le ballon.

Maniement du ballon en cercle (5 minutes)



Tous les élèves ont un ballon et forment un grand cercle. L'enseignant montre ce qu'il faut faire avec le ballon. Si l'enseignant tient le ballon, tous les élèves doivent le tenir fermement dans leurs mains. Nous appelons la main dominante la « main préférée » (main forte) et l'autre main la « main d'entraînement » (main faible).

Formes possibles (toujours s'entraîner des deux côtés) : à genoux, dribbler avec le bout des doigts, en détournant le regard du ballon, se lever en même temps, dribbler très bas, dribbler très fort, dribbler tous en même temps, faire rouler le ballon autour des pieds en formant un huit, faire rouler le ballon d'une main devant ou à côté du corps, faire rouler le ballon entre les jambes et, si possible, dribbler (les pieds restent au sol), lancer le ballon et l'attraper, applaudir plusieurs fois lorsque le ballon est en l'air, et bien d'autres encore.

Variantes : les élèves peuvent inventer leurs propres figures, tous les élèves peuvent les montrer et tous doivent les imiter.

Jeu du chat et de la souris (5-10 minutes)

Des variantes du jeu du chat et de la souris peuvent être intégrées à chaque cours de basket.

Forme de base : 2 à 4 joueurs sans ballon, tous les autres dribblent avec un ballon. Celui qui est touché par un joueur sans ballon doit lui passer le ballon et doit alors essayer d'attraper les autres.

Variantes : tous les élèves doivent dribbler exclusivement avec la main faible ; les joueurs doivent se déplacer en sautillant ; les joueurs doivent se déplacer latéralement comme des crabes ; ceux qui ne sont pas poursuivis doivent s'exercer à manier le ballon ; le nombre de joueurs varie ; la taille du terrain varie.

Jeu du chat à deux : 1 personne sans ballon cherche à attraper les joueurs qui dribblent. Celui qui est touché par un attrapeur doit mettre la balle de côté et aider les attrapeurs en leur tenant les mains (s'il y a 4 attrapeurs, on se répartit en 2 groupes de 2).

Variantes : 2 personnes commencent le jeu (chacune de son côté) ; tous doivent dribbler exclusivement avec la main faible ; ceux qui ne sont pas poursuivis doivent s'exercer à manier le ballon ; la taille du terrain varie.

Jeu du chat dans la forêt : 2 personnes sans ballon cherchent à attraper tous les autres joueurs qui dribblent avec le ballon. Celui qui est touché par un poursuivant doit tenir le ballon au-dessus de sa tête et former une petite porte avec ses jambes (rester immobile comme un sapin). Si un ballon est dribblé à travers cette petite porte, le joueur est libéré. Si tous les joueurs sont transformés en sapins en moins d'une minute, les poursuivants ont gagné, sinon ce sont les autres.

Variantes : adapter le nombre de joueurs qui attrapent ; ceux qui ne sont pas poursuivis doivent s'entraîner à manier le ballon ; varier la taille du terrain ; tout le monde peut attraper à tour de rôle.

Jeu du chat sur l'île : comme dans la forme de base, mais certains îlots (tapis) sont des zones de sécurité. Il ne peut y avoir qu'une seule personne à la fois sur un îlot. Il est interdit d'aller deux fois de suite sur le même îlot.

Variantes : tous les joueurs doivent dribbler uniquement avec leur main faible ; les joueurs qui attrapent doivent se déplacer en sautillant ; les joueurs qui attrapent doivent se déplacer latéralement comme des crabes ; ceux qui ne sont pas poursuivis doivent s'entraîner à manier le ballon ; varier le nombre de joueurs qui attrapent ; varier le nombre d'îles ; varier la taille du terrain. Les îles peuvent être utilisées à l'avance : deux élèves placent une île dans la salle, à un signal donné, deux élèves doivent toujours dribbler vers une île quelconque. Le maniement du ballon et le déplacement vers les îles peuvent être combinés.

Tir et tâche supplémentaire (10-15 minutes)



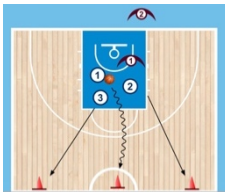
Les élèves doivent atteindre le panier d'une seule main depuis la « meilleure position » (à courte distance, à 45° du panier, en visant le coin supérieur de la « fenêtre » dessinée). Ceux qui ne marquent pas doivent se mettre à la fin de la file. Ceux qui marquent peuvent accomplir une tâche supplémentaire au milieu de la salle (p. ex. dribbler quatre fois entre les jambes). Tous les paniers disponibles doivent être utilisés.

Variantes : garder la « main oreille » en l'air à une légère distance du ballon ; s'entraîner à effectuer tout le mouvement de tir en cercle ; augmenter la distance ; adapter et élargir la tâche supplémentaire.

Qu'est-ce qui est autorisé ? Qu'est-ce qu'une faute ? (5 minutes)

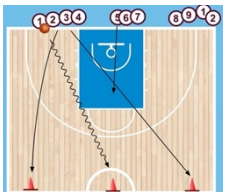
L'enseignant montre et explique comment « fermer la porte » correctement, quel contact constitue une faute et ce que signifie « pivoter ». Les autres règles doivent être expliquées lorsqu'elles apparaissent dans le jeu.

3 cônes 3 contre 1 (10-15 minutes)



Si le nombre de paniers est suffisant (p. ex. quatre paniers latéraux ; au moins 4 enfants par panier), on désigne 3 attaquants par panier. La personne qui a le ballon doit toucher le cône du milieu en dribblant, les deux autres doivent toucher chacun un cône extérieur. Les autres enfants peuvent défendre à raison d'une personne par panier (« fermer la porte » le plus loin possible du panier), les autres attendent à distance près du panier. Si le ballon entre dans le panier, les attaquants marquent

un point ; s'il n'entre pas, les défenseurs marquent un point. La première équipe à marquer 3 points remporte la manche. Les rôles sont ensuite redistribués.



Au niveau suivant (ou s'il n'y a que deux paniers disponibles), le même jeu est organisé en 2-3 équipes par ligne de fond.

Dans l'illustration, 3 élèves de l'équipe A jouent contre 1 personne de l'équipe B. Si un panier est marqué, les 3 mêmes joueurs de l'équipe A jouent contre une personne de l'équipe C. Si aucun panier n'est marqué, la personne en défense de l'équipe B est rejointe par deux autres élèves de l'équipe B et attaque contre 1 personne de l'équipe C. Au début, les élèves ont encore besoin d'un peu d'aide pour s'organiser. Avec le temps, ils doivent être capables de s'organiser eux-mêmes au sein de leur équipe.

S'il y a trop de fautes, on peut introduire la règle suivante : en cas de faute de la défense, l'attaque remporte le passage.

Rejouer éventuellement le jeu du chat et de la souris

Éventuellement avec une variante. (0-5 minutes)

4.2. Leçon 2

Objectifs :

- Les élèves sont capables d'accompagner longtemps le ballon avec la main lors du dribble en la faisant passer d'une main à l'autre tout en s'orientant dans l'espace.
- Les élèves continuent à travailler leur tir (main dominante sur le « nez », autre main sur l'« oreille » du ballon ; poignet détendu vers l'arrière ; tirer le ballon en le « poussant vers le haut » (placer le coude sous le ballon) ; tirer en sautant ; le ballon prend une rotation vers l'arrière et décrit une trajectoire en arc de cercle ; les cinq doigts de la « main du nez » pointent vers le panier ; les cinq doigts de la « main de l'oreille » pointent vers le plafond).
- Les élèves comprennent ce qu'est une ligne de passe libre et sont capables de se déplacer en conséquence dans une situation de jeu.
- Les élèves sont capables de mener à bien des attaques à 3 contre 2 dans cette situation.

Cônes de dribble (10 minutes)



Il y a un cône (ou similaire) dans la salle pour chaque élève. À partir du maniement du ballon en cercle (leçon 1), les élèves dribblent dans la salle en effectuant certaines tâches (toujours travailler les deux mains) : dribbler bas, dribbler haut, dribbler fort, avec des sauts, toujours 3 sauts par jambe, en arrière, sur le côté, etc.

À un signal donné (par exemple, l'enseignant tient le ballon au-dessus de sa tête), deux élèves doivent toujours dribbler vers un cône et tenir le ballon. Ils décident eux-mêmes qui commence et qui suit (en miroir par rapport au cône). L'enseignant indique le changement.

À la fin, les élèves qui ont marqué un panier peuvent apporter un cône à l'enseignant jusqu'à ce que tous les cônes aient été ramassés.

Catapulte (10 minutes)



Pour 3 à 5 élèves, un repère est placé à une distance de 3 à 5 m de tous les paniers disponibles. L'enseignant montre à nouveau précisément le mouvement du tir. Le jeu est expliqué et démontré à 5 élèves à l'aide d'un repère : les élèves forment une file. Celui qui marque le panier reste dans le jeu et se place à la fin de la file. Celui qui ne marque pas doit se placer sur la « catapulte » (éventuellement poser un tapis ou un cerceau au sol). Si la personne suivante marque le panier, elle est éliminée (elle doit accomplir la tâche supplémentaire et rejoindre le jeu là où il y a le moins d'élèves). Si la personne suivante ne marque pas le panier, elle remplace la personne éliminée sur la catapulte et va se placer à la fin de la file.

Tâche supplémentaire : poser la balle sur le sol et montrer le mouvement de tir à l'enseignant ; l'enseignant peut accompagner le mouvement sans balle en le reproduisant à l'envers ; effectuer le mouvement du tir en l'air ou contre le mur ; effectuer en plus une tâche de dribble, etc.

Variantes : modifier la distance de tir ; adapter la tâche supplémentaire.

D'un mur à l'autre (10 minutes)



Les élèves transportent les ballons par groupes de deux (éventuellement de trois) d'une ligne de fond à l'autre. L'enseignant montre ce qu'est une ligne de passe libre.

La personne qui a le ballon doit faire des pas de pivots jusqu'à ce que l'autre personne ait trouvé une ligne de passe libre et le signale avec les deux mains. Le ballon est alors roulé jusqu'à cet endroit et les tâches sont échangées. Lorsque le ballon est déposé dans la zone cible, les élèves courent chercher un nouveau ballon.



Si nous amenons toutes les balles de l'autre côté dans un certain temps (par exemple 2 minutes, en fonction du nombre d'élèves et de balles), nous gagnons la manche ; sinon, nous perdons tous ensemble.

Nous profitons de cette situation pour discuter du comportement à adopter en cas de victoire ou de défaite.

VICTOIRE : nous sommes heureux, nous applaudissons, nous nous réjouissons et restons respectueux. Nous réfléchissons à ce que nous avons particulièrement bien fait. DÉFAITE : nous sommes déçus, nous respirons profondément, nous contrôlons nos émotions et restons respectueux. Nous réfléchissons à ce que nous pouvons améliorer la prochaine fois.

Variantes : ajouter des « pirates » qui peuvent attraper le ballon et le faire rouler en arrière ; varier le nombre de pirates ; passes au sol ; passes à la poitrine ; passes à l'épaule ; former de nouveaux groupes pour chaque trajet.

3 cônes 3 contre 1 et 3 contre 2 (15 minutes)



On commence par répéter la forme 3 contre 1 de la leçon 1. Ce n'est que lorsque les paniers sont régulièrement marqués que l'on passe à la forme 3-2.

La figure illustrée fonctionne exactement comme la figure 3 contre 1, mais deux élèves peuvent toujours défendre en même temps et « fermer la porte » au ballon.

Dans la forme avec 3 équipes par ligne de fond, les élèves s'organisent de manière que 3 attaquent et 2 défendent à chaque fois.

S'il y a trop de fautes, on peut introduire la règle suivante : en cas de faute de la défense, l'attaque remporte le point.

Jouer éventuellement (à nouveau) à la catapulte ou au jeu de chat perché. (0-5 minutes)

4.3. Leçon 3

Objectifs :

- Les élèves consolident le mouvement de tir (main dominante sur le « nez », autre main sur l'« oreille » du ballon ; poignet détendu vers l'arrière ; tirer le ballon en le « poussant vers le haut » (coudes sous le ballon) ; tirer en sautant ; le ballon prend un effet rétro et décrit une trajectoire en arc de cercle ; les cinq doigts de la « main du nez » pointent vers le panier ; les cinq doigts de la « main de l'oreille » pointent vers le plafond).
- Les élèves consolident le travail de pivoter, pour protéger le ballon dans la « poche » et utiliser son corps comme protection et commencer à dribbler avant de lever le pied de pivot.
- Les élèves sont capables d'effectuer une passe avec une force et une précision appropriée tout en amortissant la réception du ballon.

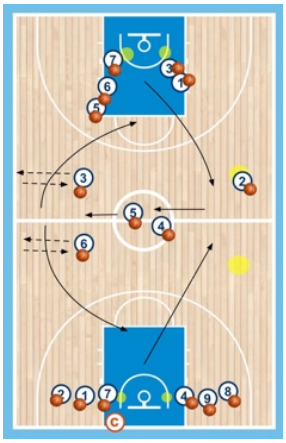
Bonjour (5 minutes, peut être omis)



Tous les élèves dribblent en groupe. À chaque rencontre avec un autre élève, ils se tapent dans la main (le plus haut possible) et changent de main.

Variantes : compter pendant une minute qui en fait le plus ; adapter la salutation ; ajouter une tâche supplémentaire après chaque salutation.

Tir avec tâche supplémentaire (10 minutes)



Nous complétons la forme de la leçon 1 par des tâches supplémentaires en cas de tir réussi : 4 pivotés avec le pied gauche dans le cerceau, 4 pivotés avec le pied droit dans le cerceau, 4 changements de main derrière le dos dans le cercle central, 4 passes contre la paroi latérale.

Variantes : varier la distance de tir ; varier le type de passe ; laisser les élèves avancés tirer avec la main d'entraînement.

Records de passes à deux (5 minutes)



Les élèves s'entraînent par groupes de deux à faire des passes sans contrainte de temps. Au signal de l'enseignant, les groupes s'affrontent pour voir lequel atteint le premier les 20 passes. Nous commençons par des passes au sol, puis des passes à la poitrine ; éventuellement aussi des passes au-dessus de la tête et des passes à l'épaule. Chaque type de passe fait d'abord l'objet d'une phase d'entraînement sans contrainte de temps.

Variantes : Indiquer la distance minimale à respecter ; jouer les rangs 1 à 3 ; donner des passes plus difficiles à certains groupes ; jouer jusqu'à 30 passes.

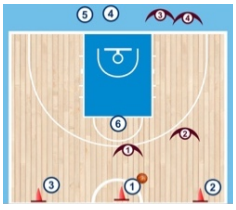
Record de passes avec défense (10 minutes, peut être omis)



Dans une zone définie (par exemple, un quart de salle), 4 à 7 élèves tentent d'établir un record de passes consécutives ; 2 à 3 élèves tentent de les en empêcher. Si le ballon sort de la zone ou si les défenseurs parviennent à l'intercepter, il faut recommencer à zéro. Après 30 à 60 secondes, les rôles sont inversés. Les attaquants doivent effectuer des pas de pivots avec le ballon dans les mains ; les dribbles ne sont pas autorisés.

Variantes : passer de 2 à 3 défenseurs ; imposer un type de passe ; interdire de repasser le ballon à la même personne.

3 cônes 3 contre 3 (15-30 minutes)



Le jeu peut commencer avec 3 contre 1 et 3 contre 2, ou directement avec la forme 3 contre 3. Si les attaquants ont encore beaucoup de mal à trouver des lignes de passe libres, il est possible de jouer avec un joker (qui reste pendant un certain temps comme relais de passe sur la ligne de lancer-franc).

2 à 3 équipes de 3 à 5 élèves jouent par ligne de fond.

S'il y a trop de fautes, on peut introduire la règle suivante : en cas de faute de la défense, l'attaque remporte le passage.

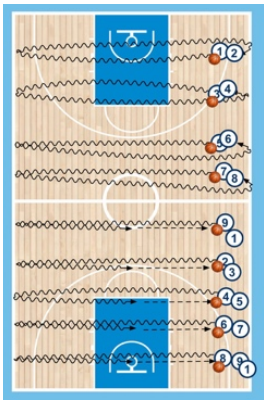
Éventuellement, rejouer au jeu de la catapulte ou au jeu du chat (encore une fois). (0-5 minutes)

4.4. Leçon 4

Objectifs:

- Les élèves savent dribbler tout en courant vite.
- Les élèves peuvent terminer leur dribble par un arrêt simultané.
- Les élèves savent combiner dribbles et pivoter.
- Les élèves consolident le mouvement de tir (main dominante sur le « nez », autre main sur l'« oreille » du ballon ; poignet détendu vers l'arrière ; tirer le ballon en le « poussant vers le haut » (coudes sous le ballon) ; tirer en sautant ; le ballon prend un effet rétro et vole en formant un arc élevé ; les cinq doigts de la « main du nez » pointent vers le panier ; les cinq doigts de la « main de l'oreille » pointent vers le plafond).
- Les élèves peuvent jouer la forme finale, en convenant en défense qui marque qui.
- Les élèves restent en défense à 1 mètre de distance entre l'attaquant qui leur est attribué et le panier.

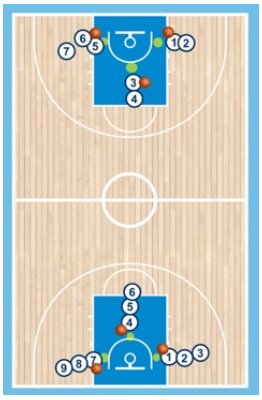
Relais (10 minutes)



Les élèves se répartissent en groupes de deux (maximum trois) à côté du terrain de volley-ball (ou d'une ligne similaire). Chaque tour commence par une phase d'entraînement. Une compétition est organisée pour certaines formes. Les groupes changent de temps en temps (les mêmes élèves restent toujours à leur place, les autres avancent d'une position).

Les formes suivantes sont pertinentes : toucher les deux murs en dribblant et passer le ballon entre les jambes ; uniquement avec la main faible ; dribbler alternativement à droite et à gauche ; effectuer un arrêt en sautant au milieu du terrain et passer le ballon (d'abord une passe au sol ; éventuellement imposer un autre type de passe) ; le ballon doit être réceptionné derrière la ligne ; après le saut, effectuer deux pas en étoile, etc.

Niveaux de tir (10 minutes)



Les élèves sont répartis en groupes de 2 à 5 maximum. La distance de tir est indiquée par un marquage. Tous les paniers disponibles doivent être utilisés. Le concours commence au signal de l'enseignant. Les élèves comptent à voix haute le nombre de paniers marqués par groupe. Le groupe qui atteint le premier 10 paniers remporte la manche.

Variantes : jouer les places 1 à 3 ; varier la distance de tir ; après chaque manche, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre vers la marque suivante ; adapter la distance de tir individuellement en fonction des capacités ; laisser les élèves avancés tirer avec leur main d'entraînement.

Jeu 3 contre 3 (20-25 minutes)



Les élèves doivent maintenant jouer la forme finale.

Pour cela, il faut expliquer qu'il n'est plus nécessaire de toucher les cônes lors du changement de possession, mais qu'il suffit d'amener le ballon derrière la ligne des 3 points. Il faut également introduire le check-ball après une interruption du jeu. Dans les classes nombreuses, il est judicieux de jouer simultanément au centre avec une balle transversale (p. ex. sans dribbler, uniquement le pivoté, point marqué par un pivoter au-dessus de la ligne ou par une passe derrière la ligne). On peut travailler avec 6 équipes et un principe de rotation (p. ex. 3 tours, toutes les équipes jouent une fois sur chaque terrain). Les équipes déterminent qui marque qui et qui doit rester à 1 mètre du panier en défense. Si cette distance ne peut être respectée, il faut la regagner en sprintant et sans contact.

S'il y a trop de fautes, les points peuvent être comptés comme officiellement (voir ci-dessus) et 1 point est immédiatement attribué à l'équipe adverse pour chaque faute.

Jouer éventuellement (à nouveau) à la catapulte ou au jeu du chat perché. (0-5 minutes)

4.5. Leçon 5

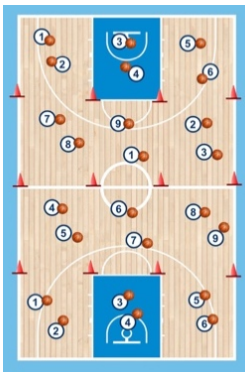
Objectifs :

- Les élèves savent dribbler tout en courant encore plus vite.
- Les élèves peuvent terminer leur dribble par un arrêt simultané.
- Les élèves consolident la combinaison entre dribbles et pivoter.
- Les élèves peuvent dribbler le ballon même en cas de contact physique.
- Les élèves peuvent également sauter sur une jambe et marquer un panier.
- Les élèves consolident les enchaînements dans leur forme définitive et comprennent, lors des remplacements, sur qui ils doivent défendre

Relais (10 minutes)

Nous répétons les relais de la leçon 4 et les complétons éventuellement par d'autres formes : dribbler en sautillant ; dribbler entre les jambes à chaque ligne ; dribbler derrière le dos à chaque ligne ; effectuer des passes par-dessus l'épaule.

Dribble sumo (5-10 minutes)



Dans une zone définie (par exemple un rectangle délimité par des lignes tracées au sol), deux élèves essaient de se pousser hors du terrain en dribblant.

Variantes : dribbler uniquement avec la main faible ; organiser un tournoi de ligue avec promotion et relégation ; jouer en petits groupes avec la règle « le vainqueur reste ».

Jeu de l'assiette (15 minutes)

Les élèves apprennent le « lay-up ». Ils se placent à 45° par rapport au panier situé à environ 4 m, en position de base pour le tir. Les élèves droitiers font le premier pas avec le pied gauche tout en appuyant le ballon sur le sol (position des mains « nez-oreille »). Ils font ensuite deux pas (droite-gauche), sautent sur une jambe et lancent le ballon par-dessus le coin dessiné sur le panneau. Le genou droit est alors relevé. Les élèves gauchers s'entraînent à faire le mouvement en miroir depuis la gauche.

S'il n'y a pas suffisamment de paniers, l'exercice peut également être effectué en face du panier (viser le milieu de la fenêtre sur le panneau).

Nous organisons ensuite un concours par groupes de 3 à 5 élèves : le premier groupe à marquer 5 paniers avec un tir en suspension remporte la partie. L'étape suivante consiste à marquer 10 paniers avec un tir en suspension à partir d'un repère (à environ 4-5 m du panier).



Si ces exercices ne représentent pas un trop grand défi, on peut passer au jeu des assiettes : dans le cercle central, on place environ la moitié du nombre de petits cônes (ou similaires) correspondant au nombre de groupes participants. Pour pouvoir prendre un cône, le groupe doit d'abord marquer 5 paniers en poussant le ballon dans le panier. Les chapeaux permettent alors de marquer des points (tirs réussis depuis la marque). Lorsqu'il n'y a plus de chapeaux au centre, un groupe peut en prendre un à un autre groupe. Si un groupe perd un chapeau, il doit d'abord marquer à nouveau 5 paniers en poussant le ballon vers le panier avant de pouvoir en prendre un à un autre groupe. Le groupe qui atteint le premier 10 points remporte la manche.

Les élèves gauchers doivent pouvoir s'exercer côté gauche (éventuellement complété par les droitiers avancés, qui doivent alors également marquer avec la main gauche).

Variantes : après chaque tour, passer à la station suivante dans le sens des aiguilles d'une montre ; jouer les rangs 1 à 3 ; varier la distance de tir.

Jeux 3 contre 3 ;

Éventuellement combiné avec le ballon à lignes (15-20 minutes)

S'il y a trop de fautes, les points peuvent être comptés comme officiellement (voir ci-dessus) et 1 point est immédiatement attribué à l'équipe adverse pour chaque faute.

Jouer éventuellement (à nouveau) à la catapulte ou au jeu du chat perché. (0-5 minutes)

4.6. Leçon 6

Objectifs :

- Les élèves savent dribbler avec la bonne main tout en protégeant le ballon avec l'autre bras.
- Les élèves consolident leur capacité à laisser des lignes de passe libres.
- Les élèves consolident la combinaison entre passes et tirs.
- Les élèves sont capables d'appliquer les techniques apprises dans une situation de jeu.
- Les élèves se rapprochent de l'attaquant en défense lorsque celui-ci n'est plus autorisé à dribbler.

Le flux (10-15 minutes)



Les élèves « circulent » dans le flux en utilisant la bonne main (celle qui est la plus éloignée de la défense). Les défenseurs dans le flux indiquent avec le doigt de quel côté il faut dribbler. Si le ballon n'est pas protégé, il peut être intercepté et renvoyé au point de départ. Après le flux, il est possible de tirer une fois dans chaque panier que l'on croise.

Variantes : l'enseignant assume d'abord seul le rôle de défenseur ; adapter le nombre de défenseurs ; les défenseurs changent toutes les 30 secondes ; il faut tirer dans les paniers jusqu'à ce que l'on marque ; il faut traverser la rivière à deux en faisant des passes et des pivoter (sans dribbler) et revenir de la même manière en passant à l'extérieur ; le tour dure jusqu'à ce qu'une personne ou un groupe ait marqué 5 paniers.

Jeu de l'assiette (10-15 minutes)

Les élèves ont pour tâche de tout mettre en place eux-mêmes pour le jeu de l'assiette (y compris les groupes et l'emplacement pour les gauchers). Nous jouons plusieurs tours.

Jeu 3-3 : comptage officiel, y compris les fautes d'équipe et les points de fair-play (15-25 minutes)

Conseils pour l'attaque : attraper et protéger le ballon avec les deux mains. Dans la mesure du possible, ne dribbler que lorsqu'il est possible de dribbler directement vers le panier.

Conseils pour la défense : nous gardons une distance d'un mètre avec nos adversaires directs, sauf s'ils gardent le ballon après un dribble, auquel cas nous nous approchons et rendons la passe difficile en tendant les bras sur le côté ou vers le haut (« essuie-glace »).

On peut éventuellement rejouer au jeu de la catapulte ou au jeu de chat perché. (0-5 minutes)

4.7. Leçon 7

Objectifs:

- Les élèves consolident les techniques apprises jusqu'à présent.
- Les élèves sont capables de marquer un panier avec un lay-up après une passe.
- Les élèves sont capables d'appliquer les techniques apprises dans une situation de jeu.
- Les élèves n'arrêtent le dribble en situation de jeu qu'après avoir trouvé une solution.

Stations (25 minutes)



Les élèves sont répartis en quatre groupes (si possible, tous les gauchers dans un groupe, éventuellement complété par les droitiers les plus forts). Chaque station est pratiquée pendant 5 minutes.

Passes murales (en haut à gauche) : il faut franchir un banc renversé à l'aide de passes murales, puis (si possible) marquer dans le panier latéral avec une main. Si l'élève pose le pied au sol avant ou rate son tir, il doit dribbler en touchant les deux parois latérales et recommencer. Celui qui réussit l'exercice peut dribbler avec un cône en plastique depuis le dépôt jusqu'à la ligne de fond. Lorsque tous les cônes se trouvent derrière la ligne de fond, le niveau est atteint. Si le temps le permet, les cônes peuvent être ramenés après des passes murales réussies à une main (et des tirs au but).

Dribble sumo (au centre gauche)

Cette forme vue dans la leçon 5 est répétée ici. Après 2-3 minutes, seuls les élèves peuvent dribbler avec la main faible. Sinon, les élèves s'organisent eux-mêmes.

Catapulte avec pas de pivot (en bas)

Une marque indique l'endroit d'où il faut tirer. Celui qui est éliminé doit effectuer 4 pas en étoile avec le pied gauche dans un cerceau et redémarrer correctement, puis faire de même avec le pied droit dans l'autre cerceau. Il peut ensuite reprendre le jeu.

Construction d'un lay-up

Les élèves passent le ballon à l'enseignant, qui le tend depuis la droite de manière que les élèves touchent d'abord le sol avec le pied gauche, puis réceptionnent le ballon avec les mains en position « nez-oreille », touchent le sol avec le pied droit, rebondissent sur le pied gauche et effectuent le mouvement de lay-up. L'enseignant commence à faire des passes au sol aux élèves qui ont touché correctement le panier. Les gauchers s'entraînent de l'autre côté.

Jeu 3 contre 3 : comptage officiel, y compris les fautes d'équipe et les points de fair-play (15-20 minutes).

Nous jouons avec 4 équipes et effectuons les remplacements en tapant dans la main sur la ligne de touche.

Conseils pour l'attaque : lorsque nous dribblons, nous ne l'arrêtons que lorsque nous avons trouvé une solution de passe ou tir. Sinon, nous continuons à dribbler.

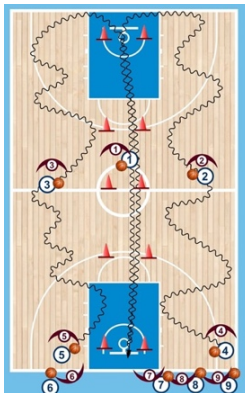
On peut éventuellement rejouer au jeu de la catapulte ou au jeu du chat perché (encore une fois). (0-5 minutes)

4.8. Leçon 8

Objectifs :

- Les élèves consolident les techniques apprises jusqu'à présent.
- Les élèves sont capables de se placer dans la meilleure position et de se démarquer dans l'espace libre.

Couloir central (10-15 minutes)



Les élèves forment des groupes de deux, l'attaquant dribblant à un rythme tranquille en zigzag avec la main appropriée. La défense garde une distance d'un mètre. Ce n'est que lorsque la ligne médiane est franchie que le groupe de deux suivant peut démarrer dans le même couloir. Sur le chemin du retour, les deux joueurs courent/dribblent dans l'étroit couloir central et se dirigent vers le côté où il y a moins d'élèves qui attendent.

Variantes : au retour, quelqu'un court à reculons et fait des passes au sol, quelqu'un court en avant et fait des passes directes ; si la défense parvient à intercepter le ballon, elle le rend ; Augmenter la vitesse ; si la distance ne peut être respectée, il faut dépasser sans contact en sprintant ; à la fin du couloir, l'attaquant arrête son dribble et la défense se rapproche et fait le « balayage » pendant quelques secondes.

Niveaux de tirs (10 minutes)

Répéter la forme de la leçon 4.

Jeu 3-3 : comptage officiel, y compris les fautes d'équipe et les points de fair-play (20-25 minutes)

On peut par exemple former 5 équipes qui jouent toutes les unes contre les autres une fois ; chaque équipe est chargée une fois d'afficher le résultat :

A-B,	C-D,	E affichage du résultat
B-D,	A-E,	C affichage du résultat
D-E,	B-C,	A affichage des résultats
E-C,	D-A,	B affichage des résultats
C-A,	E-B,	D affichage des résultats

Répétition des conseils tactiques précédents et des techniques apprises, complétée par :
Si quelqu'un veut me passer le ballon et que la ligne de passe n'est pas libre, je coupe dans le dos du défenseur (je cours rapidement sans le ballon) vers une meilleure position et je demande le ballon. Si cela ne fonctionne pas, je me place dans l'espace libre.

Éventuellement, rejouer au jeu de la catapulte ou au jeu du chat (encore une fois). (0-5 minutes)