

# Enseignement du basket au primaire

## FCE 61.05 : Basketball

Vétroz, le 23 novembre 2022

Zbinden Loïc

On considère qu'il existe 4 fondamentaux individuels à maîtriser pour jouer au basket : la passe, le dribble, le tir et la défense. Ensuite, on intègre rapidement les notions de timing et spacing afin d'amener les jeunes à jouer ensemble de manière construite.

À l'école, il est primordial que les jeunes découvrent et développent les fondamentaux individuels afin de pouvoir ensuite avoir du plaisir à jouer ensemble. Il est possible d'améliorer les questions de spacing en réduisant les élèves sur le terrain : 4v4 ou même le fameux 3v3 en vogue actuellement.

Malheureusement, la défense est l'aspect le plus technique à travailler. Entre les capacités physiques (réactivité, coordination, équilibre) et les connaissances basket à avoir (« qu'est-ce qui est fautive »), le travail défensif n'est pas le plus fun et je laisse donc de côté ce fondamental pour notre journée.

REMARQUE : on m'a fait remarquer la difficulté de matériel adéquat pour les plus petits. Sur conseil d'un animateur mini, si les paniers ne sont pas adaptés, il convient alors d'adapter le ballon. Jusqu'à 8 ans jouer avec des taille 4 voire taille 3 selon la difficulté. **Si on ne peut adapter la salle, adaptons le ballon.**

### 1) La passe

Une bonne passe dépend du passeur et du réceptionneur, il est donc capital que les jeunes savent faire les deux. Les critères de réussite d'une passe sont souvent : la précision, la force, la ligne directe (ne doit pas flotter en l'air ou faire une courbe tombante, sauf exception jeu posté). On donne souvent comme aspect physique que les épaules doivent être orientées ainsi que les bras sur les passes directs vers le réceptionneur qui lui doit avoir les mains « en cible » pour bien capter celle-ci. L'orientation des doigts peut varier selon le niveau et le style de passe.

*Un échauffement pour annoncer ces critères de réussite et valider les aspects physiques tout en alliant la coordination peut se faire ainsi :*

#### Exercice 1

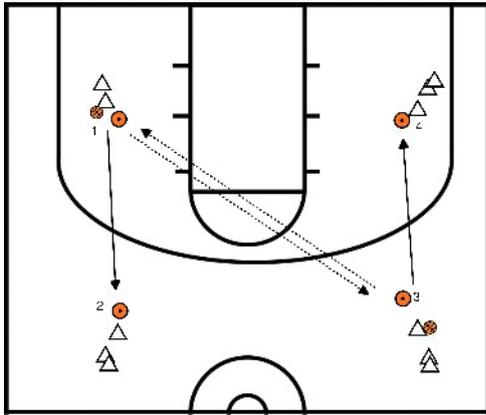
Selon les capacités physiques des élèves (force et coordination), on choisit la distance entre les bancs et si l'on peut les retourner.

Les élèves sont debout sur un banc à bonne distance et se font des passes directes à deux mains (contrôle des bras et de la cible), ensuite on peut amener la passe à 1,5 main droite puis gauche, à voir la passe dans le dos. Pour rendre l'exercice plus intéressant et difficile, les jeunes peuvent devoir être sur une seule jambe, ou alors sur la pointe des pieds ou talons, ou alors faire tourner le ballon autour de la taille ou les jambes avant la passe.

#### Exercice 2 :

Les élèves se font face à face et ont chacun un ballon. Ils doivent se faire des passes simultanément à terre et en l'air, à droite et à gauche. On peut complexifier l'exercice en leur demandant d'être en dribble avant la passe ou encore, bien plus dur, d'être en dribble et d'avoir une balle de tennis dans la main de réception (changement de main et coordination). À partir de là, on peut inventer pas mal de variations (lancer balle en l'air, faire rebondir, la passer, ...)

Un échauffement plus dynamique peut aussi se faire en mouvement avec des exercices de passes de ce style en insistant sur l'orientation des épaules sur les passes après un pivot.



<sup>1</sup>D'abord les jeunes se font des passes face à face et changent de colonne en suivant leur passe.

Ensuite, on peut leur demander de croiser pour changer de colonne (cf. dessin)

Ou encore de faire tourner les passes vers la droite et suivre sa passe dans la colonne. (idée de passer-suivre/passer-couper). Attention pas pivots et épaules ici.

Ou encore de faire tourner la balle dans un sens et d'aller à la colonne opposée.

Exemple en vidéo par coach Jean-Louis Borg (FR) : (<https://www.youtube.com/watch?v=2Faj-8gK9Xw>)

### Exercice 3 : loup glacé

Interdire le dribble et deux jeunes doivent toucher le maximum d'adversaire en se passant le ballon. Une fois touché, le jeune devient un loup également ou alors il se glace. Pour être libéré, un joueur encore mobile doit passer sous ses jambes.

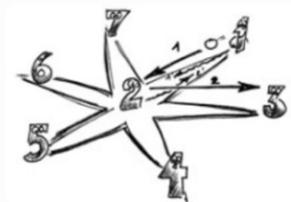
### Exercice 4 :

Voir le placement ci-dessous, aussi faisable avec que 4, ou 5 autour. Variante 1, jeune 1 donne à 2 qui donne ensuite à 3, 2 reçoit à nouveau et donne à 4 et ainsi de suite. Le même passeur doit effectuer un tour complet. On travaille ici, la rapidité de la passe et le fait de pivoter entre les passes. On peut imaginer sous forme de concours que la première étoile ou carré qui a fini le tour complet (chaque joueur/se doit avoir été au milieu) a gagné. Variante 2 en étoiles comme dit sur l'explication sous dessous.

## Passes en étoile

Dans cet exercice, les joueurs apprennent à se passer la balle et à changer de place rapidement. En cercle, ils apprennent à jouer ensemble et à être précis.

Former un cercle avec un joueur au centre. La balle commence à l'extérieur. 1 passe à 2 au centre et prend sa place. 2 passe à 3 et prend la place libérée par 1. 3 redonne au centre, etc. La balle revient donc à chaque fois au milieu.



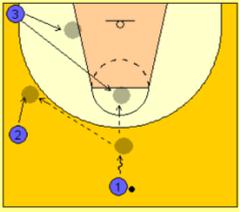
2

<sup>1</sup> Image tirée du site : <https://www.yoursportplanner.com/fr/exercice/basket-ball/carre-de-passage/>

<sup>2</sup> Image du site : <https://www.mobilesport.ch/basketball-fr/basketball-passes-en-etoile/#>, pris directement de Source: Cahier pratique «mobile» 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet

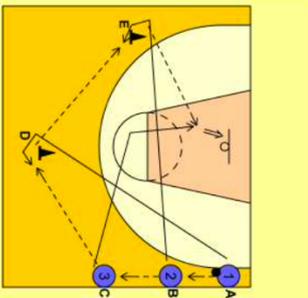
### Exercice 5 : chaise musicale.

Comme sur le modèle ci-dessous, mais en intégrant le principe de la chaise musicale.

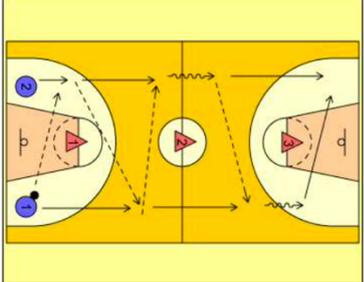
| Exercice No 3  | Organisation  | Accents   |
|--|---|---|
| <p>Faire des groupes de 3 et placer 4 marques au sol à des positions de jeu. Les enfants se font des passes et se déplacent pour occuper les différentes marques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplacer après chaque passe</li> </ul> |  | <p>Spacing<br/>Timing<br/>Passes<br/>Réceptions</p> |
| <p><i>Variantes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ne pas « sauter de marques »</li> <li>- Introduire 2 défenseurs (1 point si porteur touché, 2 points si ballon intercepté)</li> </ul>   |   |   |

3

### Exercice 6 : passe et va mouvements

|   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
| <p>5 colonnes, les joueurs de la colonne A avec un ballon chacun.<br/>1 passe à 2 et court dans la colonne D. B passe à C et court dans la colonne E. C passe à 1 (D) et coupe au panier. 1 passe à 2 (E). 2 passe à 3 qui marque.<br/>Rotation : A → B → C</p> |  | <p>Les passes en mouvement</p> |
| <p><i>Points techniques</i><br/>Tous</p>  |  |                                |

### Exercice 7

|  |   |                                   |
|--|---|-----------------------------------|
| <p>2 colonnes derrière la ligne de fond. Un défenseur par cercle. Interdiction aux défenseurs de sortir de leur cercle.<br/>1 et 2 doivent traverser le terrain en passes sans se la faire intercepter par les défenseurs.<br/>3 dribbles autorisés (voire 2 selon le niveau des joueurs)<br/>Une fois le terrain traversé, les 3 joueurs reforment 3 colonnes. Une fois que tous les joueurs ont traversé, les 3 défenseurs sont changés.</p> |  | <p>Les passes avec défenseurs</p> |
| <p><i>Points techniques</i><br/>Tous<br/><i>Variante</i><br/>Autoriser les défenseurs à se déplacer latéralement sur toute la largeur du terrain. Les attaquants doivent faire en sorte d'être toujours dans 2 couloirs juxtaposés</p>   |   |                                   |

### Exercice 8 : la mouche

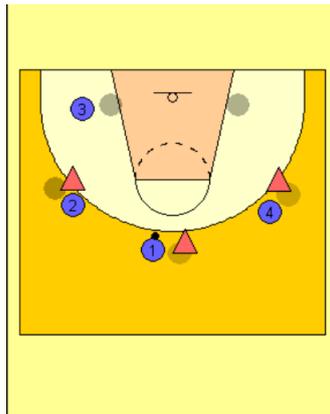
Le classique exercice d'un défenseur entre deux passeurs.

<sup>3</sup> Tous les documents suivants qui sont sous cette forme proviennent de la documentation swissbasket coach mini basket (6 à 12 ans) de 2010

## Exercice 9 : amener le 5v5 sans ballon ou le touchdown

4c3 : Placer 5 marques au sol. Les attaquants doivent avec des passes poser le ballon sur les marques (1 point). Les défenseurs doivent empêcher les attaquants de marquer des points un mettant un pied sur la marque.

Jouer durant 2 minutes et compter les points marqués.



Spacing  
Timing  
Passes  
Réceptions

### Variantes

- Interdire les retours de passes
- Jouer à 4c4

## 1) Le dribble

Il existe différents types de dribble : fixation, contre-attaque, recul, ... Pour les écoles, je pense que la priorité est de leur apprendre à dribbler de manière protégée (de côté si défenseur, ou/et avec bras de protection), selon le contexte (contre-attaque, protégé, recul,...), fort et en ayant le contrôle. Il faut donc développer leur dextérité de dribble.

Il existe énormément d'exercices de maniement de balle qui peuvent servir comme échauffement statique voir léger déplacement pour contrôler le placement des doigts (dessus la balle, de côté). Le contrôle du dribble se fait par la dextérité des doigts et la paume ne doit jamais toucher la balle. En annexe, la fiche que recevait mes joueuses U14 **Erreur ! Source du renvoi introuvable.**

Toutefois la première qualité du dribbleur est de lever la tête pour voir le jeu et cela doit sans sens être répétée et corrigée !

Les jeunes veulent souvent réussir des changements de main (cross, dos, jambe), les leur apprendre est motivant, mais doit être fait la tête levée et avec un changement de rythme.

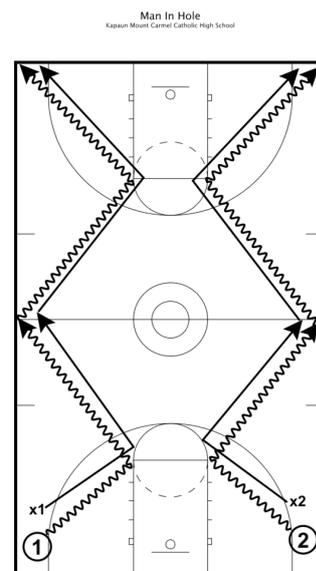
### Exercice 1 : zig zag

<sup>4</sup>3 colonnes ligne de fond, chaque jeune avec un ballon. Le jeune remonte le terrain en effectuant un changement de main à chaque cône. L'exercice se déroule par vagues ; une fois le milieu passé, le suivant démarre.

On peut imposer différents changements de main : cross (rapide sous genou), dans le dos (sans s'arrêter et surtout pas joindre les pieds), entre les jambes. Tous ces changements demandent un mouvement du poignet et devraient donc être suivis d'une accélération.

Pour vérifier que les jeunes lèvent la tête, l'enseignant peut fixer les yeux d'un dribbleur et indiquer un chiffre de la main. Le jeune doit crier le chiffre, ou alors demander de faire une opération en montrant deux chiffres (dissociation geste et pensée : très dur pour novice)

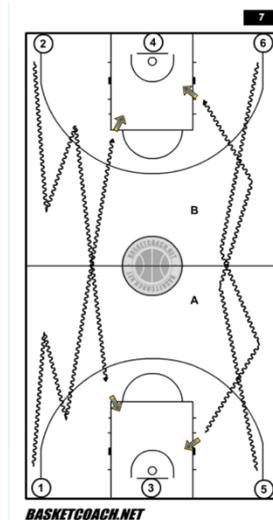
Une évolution de cet exercice est ensuite de mettre un défenseur sur le dribbleur (cf image) en lui donnant des consignes basiques/évolutives ; soit d'être devant, de taper le bras, de défendre fort, ... ceci amène la possibilité de finir en 1v1 en respectant bien son couloir à la fin.



<sup>4</sup> Image tirée de : <https://www.online-basketball-drills.com/zig-zag-dribble-drill>

## Exercice 2 : le miroir

Plusieurs formes existent ici : soit l'enseignant donne l'exercice de drill statique et chacun doit faire pareil (forcer à lever la tête), soit un élève ce qui permet à l'enseignant de corriger les mouvements ou préparer la salle. Il existe aussi une forme plus active avec l'image ci-dessous.<sup>5</sup>



But : Réactivité du joueur et maniement du ballon

Déroulement : Par deux, les joueurs dans le demi-terrain B doit copier les mouvements des joueurs dans le terrain

A. Les joueurs #1 #3 #5 sont libres de partir quand ils veulent et #2 #4 #6 doit copier ce qui fait le joueur en face. Quand le joueur dépasse le milieu du terrain, l'autre joueur peut aller au panier.

Points importants :

Réagir le plus rapidement possible  
Garder l'équilibre

Evolution :

- Même exercice avec deux ballons par joueur
- Essayer de se voler le ballon réciproquement quand on se croise à demi-terrain

## Exercice 3 : dribbler fixer-accélérer

Exercice évolutif par vagues selon le niveau. On peut commencer par simplement courir, fixer les piquets (contrôle dribble de côté-protection), avancer au suivant. Le professeur donne le tempo de l'exercice.

Ici l'idée du nombre ou calcul à crier tient toujours.

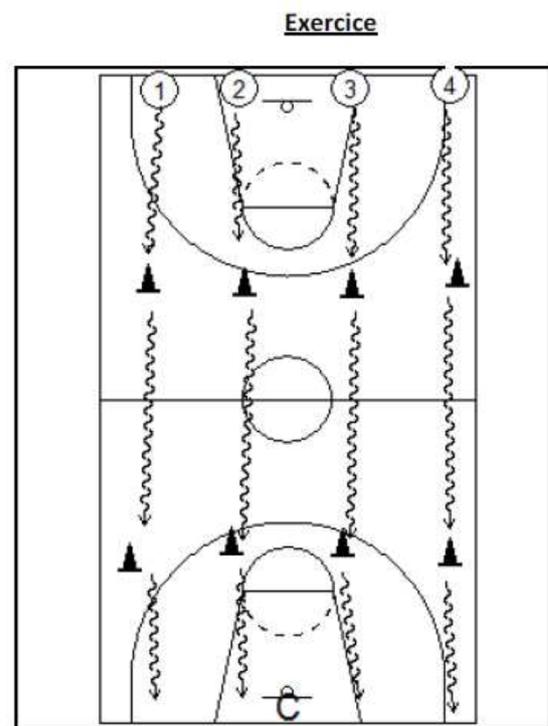
Ensuite, on demande d'effectuer un changement précis de main face au piquet.

On peut ensuite le faire en courant avec changement de main dans la course.

On peut aussi amener le dribble de recul + avancée ou dribble de recul + changement de main.

Après le 2<sup>ème</sup> piquet, on peut demander deux shoots centraux et deux lay-up latéraux par exemple.

Le suivant part dès que celui de devant à passer l'obstacle.



## Exercice 4 : le roi du dribble

Tous les joueurs sont dans la zone à 2 points et doivent dribbler, si un arrête le dribble, perd son dribble ou se fait sortir la balle par un adversaire, il doit courir marquer un lay-up et revenir.

Possibilité aussi de le faire en 3 groupes dans les ronds du terrain (central + 2 demi de la raquette)

<sup>5</sup> Image tirée d'un document ressource d'entraîneur de swissbasket

<sup>6</sup> Image tirée de : <https://www.beaujoirebc.fr/wp-content/uploads/Exercices-de-dribbles.pdf>

### Exercice 5 : le jeu du loup ou cowboy

Sur le modèle de qui a peur du loup : un loup est sur une ligne de fond et les moutons sur la ligne opposée. Le loup envoie la chasse par vague et à chaque fois qu'il mange un mouton soit celui-ci doit aller faire du maniement de balle sur le côté, soit il devient un nouveau loup.

Tous les joueurs ont deux sautoirs qui pendent sur leur hanche, l'objectif est d'en récolter le maximum aux autres. On peut décider qu'une fois leurs sautoirs perdus, les élèves sont soit éliminé, soit ils peuvent continuer mais dans ce cas, il faut fixer une limite de temps (possibilité d'avoir point bonus si encore ses sautoirs sur les hanches).

### Exercice 6 : balle de tennis = dextérité et maniement

Chaque élève doit dribbler et en avançant pousser une balle de tennis du pied. Quand le professeur siffle, chacun doit maintenir son dribble sur place et avoir la balle de tennis sous contrôle au pied.

Possibilité aussi de les faire courir en dribblant tout en jetant la balle de tennis de l'autre main et la rattraper avec la même main ou l'autre main. Possibilité aussi de leur faire s'échanger la balle de tennis dans la course (difficile pour novice).

Face à un mur, l'élève dribble et fait rebond la balle de tennis contre le mur et la rattrape de la même main, ou alors de l'autre main (imposer un changement de main : cross, dos, jambe). Aussi possible de le faire sans la balle de tennis au début

### Exercice 7 : le memory

Disposer les élèves en groupe de 4-5 sur une ligne de fond, sur l'autre lignée de fond des jeux de cartes par famille / ou vrai memory sont disposés. Chaque premier de groupe a un ballon, il sprint en dribblant (dribble de contre-attaque), jusqu'au memory et doit maintenir son dribble (dribble bas et rapide) en essayant de faire apparaître un couple. Après son essai réussi/raté, il revient à nouveau au sprint et fait un main à main avec le second. La première colonne qui termine son memory a gagné.

### Exercice 8 : le circuit

La salle est découpée en deux demi-terrains identiques et on y organise un circuit de dribble avec un lay-up final. On peut y insérer des piquets pour slalom, un banc pour équilibre, une échelle de course pour footwork, des cônes pour changements de main, ... . Il faut penser à faire tourner dans l'autre sens à la moitié du temps pour travailler les deux mains selon l'orientation du terrain.

### Exercice 9 : le morpion

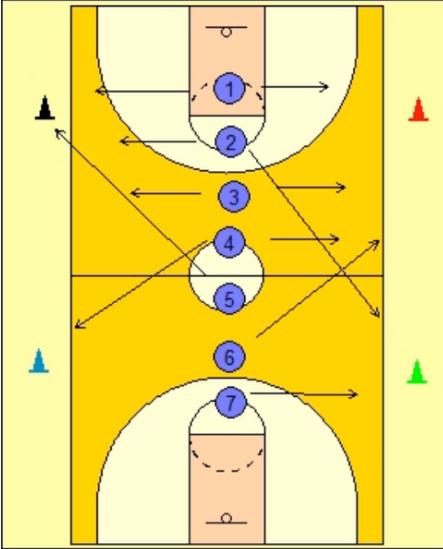
Effectuer des cases du jeu du morpion avec du scotch ou cordes afin d'avoir 4 morpions à une extrémité de la salle. De l'autre côté, 8 colonnes et le premier avec ballon. Le porteur dribble de contre-attaque et va chercher une marque au sol d'une couleur et remplit une case du morpion. Par morpion, la règle du premier arrivé-premier posé. On peut également rajouter un changement de dribble pour poser la marque ou la prendre, mais le jeune doit toujours dribbler.

### Exercice 10 : marche des animaux (échauffement)

Tous les jeunes se déplacent en dribblant et l'un reçoit l'ordre de mimer la marque et le dribble d'un animal et tous doivent faire pareil et on change de jeune et d'animal.

### Exercice 11 : dribble et réactivité :

Tous les jeunes ont un ballon et doivent obéir aux directives de l'animateur. On peut ensuite fixer une élimination pour aller shooter pour le dernier. Plus on rajoute de condition (direction, couleurs, dribbles), plus le niveau monte.

| Exercice No 6   | Les 4 territoires   | Accents  |
|---|---|--|
| <p>Les joueurs sont alignés sur le milieu du terrain.</p> <p>Ils ferment tles yeux. Si le coach crient gauche, ils doivent en course aller toucher la ligne latérale gauche et inverséement la droite.</p> <p>Méthodologie de progression, on peut introduire les couleurs et crier par exemple :<br/>gauche bleu ou gauche noir.<br/>Droite rouge ou droite vert<br/>On peut aussi combinentr le son et le mot. Deux dribbles du coach = droite, 1 dribble = gauche, puis donc 1 dribble et vert</p> |  | <p><b>Accents</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vitesse de réaction</li><li>● Vitesse d'exécution</li><li>● Toujours avoir les yeux fermés au départ !</li></ul> |



**Jeu 1 : Les voitures**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <i>Matériel</i>               | Un ballon par joueur  |
| <i>Technique travaillée</i>   | Dribble d'hésitation, changements de direction. Tête levée. Arrêt 1 ou 2 temps. |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Orientation dans l'espace   |



Explications

Les enfants sont des voitures qui circulent sur les lignes du terrain, qui sont les routes. Ils se déplacent en dribble. A chaque croisement, on évite de se rentrer dedans, (dribble d'hésitation).

Si l'entraîneur siffle une fois, les voitures s'arrêtent en un temps. Si l'entraîneur siffle deux fois, les voitures s'arrêtent en deux temps. Les joueurs posent leur ballon par terre et vont chercher celui d'un autre camarade (ceci pour éviter d'inculquer la notion de double dribble).

Variantes

Dribbler dans toute la salle, sans les lignes

**Jeu 2 : Les automates**

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <i>Matériel</i>               | Un ballon par joueur          |
| <i>Technique travaillée</i>   | Tous les dribbles             |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Equilibre, rythme, latéralité |



Explications

Un joueur dribble devant les autres, répartis en face de lui, à bonne distance.

Tout ce que fait le joueur, les automates font pareil.

Changer le chef des automates.

**Jeu 3 : Alouette, Alouette**

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| <i>Matériel</i>               | Un ballon par joueur   |
| <i>Technique travaillée</i>   | Le mouvement de piston |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Rythme                 |



Explications

Les enfants doivent dribbler avec différentes parties de la main et du bras.

Le poing, un doigt, deux doigts, trois doigts, le coude. Ils se déplacent en dribble dans la salle et obéissent aux ordres de l'entraîneur : « l'alouette dribble avec un doigt. »

**Jeu 4 : Le bonjour**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <i>Matériel</i>               | Un ballon par joueur                                    |
| <i>Technique travaillée</i>   | Dribble haut, bas, changements de direction. Tête levée |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Orientation dans l'espace, latéralité, différenciation  |



Explications

Les enfants dribblent dans une demi-salle ou un cercle ou un espace défini par l'entraîneur...  
Quand ils se croisent, ils se serrent la main tout en gardant le dribble.

Variantes

Se serrer la main et s'échanger les ballons dans le dribble.

S'asseoir, se coucher sur le ventre, le dos et se serrer la main.





**Jeu 5 : La locomotive et les wagons**

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <i>Matériel</i>               | Un ballon par joueur                         |
| <i>Technique travaillée</i>   | Tous les changements de dribble. Tête levée. |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Orientation dans l'espace                    |



Explications

Un enfant est la locomotive et se déplace en dribble dans la salle. Le ou les autres joueurs le suivent et sont les wagons.

Utiliser les changements de direction, devant, entrejambe, derrière le dos, reverse etc. Mettre au défi les enfants d'y arriver.

Au signal du moniteur (sifflet ou poing levé – auditif ou visuel), le dernier wagon passe devant et devient la locomotive.

**Jeu 6 : Tic et Tac**

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <i>Matériel</i>               | Un ballon par joueur                         |
| <i>Technique travaillée</i>   | Tous les changements de dribble. Tête levée. |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Orientation dans l'espace                    |



Explications

Les enfants avec un chasuble bleu sont les Tics et ceux avec un chasuble jaune sont les Tacs. Les Tics et les Tacs se promènent dans la forêt. Au signal de l'entraîneur, chaque Tic doit retrouver un Tac pour former une paire. La paire est formée dès que Tic et Tac se tiennent par la main et ont leur ballon sous le pied.

Variantes

Transformer le jeu en « Les 3 petits cochons » qui doivent former des groupes de 3 au signal de l'entraîneur.

Un loup se promène dans la forêt et tente d'empêcher la formation des groupes. Celui qui est touché doit s'asseoir par terre en maintenant le dribble.

**Jeu 7 : Le carnaval des animaux**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <i>Matériel</i>               | Un ballon par joueur                          |
| <i>Technique travaillée</i>   | Maîtrise du dribble dans toutes les positions |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Différenciation, latéralité, rythme           |



Explications

Chaque enfant dribble dans la salle. Le moniteur annonce l'animal : « Vous êtes des crocodiles ! »

Les enfants alors doivent dribbler en imitant le crocodile.

Les enfants peuvent aussi choisir leur animal (éléphant, crabe, kangourou, serpent, grenouille etc.).

Dans ce jeu, il est intéressant de voir toutes les attitudes de l'animal qui forcent l'enfant à effectuer des dribbles dans des positions difficiles !

Un crocodile ne dribble pas comme un kangourou !



## 1) Le tir

Avec l'essor du tir à 3 points, les jeunes veulent souvent devenir des Stephen Curry. Toutefois, ils ignorent l'énorme travail de la star de San Francisco sur sa gestuelle de tir et ses appuis. Il existe différentes formes de tir selon les profils athlétiques des jeunes. On cherchera à ce que le tir soit **régulier** (même mécanique selon l'angle et la distance), **équilibré** (tout le corps est mobilisé de manière équilibrée : haut-bas, droite-gauche/orienté vers le panier) et **efficace** (% de réussite). La théorie classique parle des 3x 90° : torse-bras / coude / poignet, du fouetté du poignet, de l'écartement des doigts, et de l'assiette de tir. Tous ces aspects peuvent être travaillés de manière statique et présentés en gardant à l'esprit que les profils physiques des jeunes font varier ces paramètres.

Nous différencions également prises de tir : tir après dribble, tir sur passe, mais de manière générale on exigera à ce que les critères en gras restent les mêmes malgré la situation et la vitesse d'exécution.

La difficulté dans une classe sera de faire que le maximum de jeunes tire le maximum de fois, c'est pourquoi, je vais plus axer sur des exercices de groupe qu'individuel.

### Exercice 1 : nettoyer les cônes

La classe est séparée en deux groupes sur chaque ligne de fond et chaque groupe se sous-divise en 3-4 colonnes. L'enseignant aura disposé plusieurs capsules au sol au même endroit autour des 2 centraux. Chaque premier de colonne a un ballon et a une tentative pour aller marquer sur une capsule, s'il y parvient, il peut ramener le cône et transmet le ballon au 2<sup>ème</sup> de colonne. La première équipe qui ramène tous les cônes a remporté le jeu.

### Exercice 2 : shoots par vagues

Il faut 2 ballons par trio. Les ballons sont en possession des joueurs sur chaque ligne de fond et le shooteur commence au milieu du terrain. Au départ, le shooteur part dans son couloir (selon nombre d'élèves, mais jusqu'à 7 couloirs grand maximum: 2 extérieurs à 0°, 2 intermédiaires à 45°, 2 prolongement bord du rond central pour shoot à elbow, 1 couloir pure centre). Après son shoot, il prend le rebond et le passeur part shooter de l'autre côté. On fixe un nombre de paniers à marquer. Sur la même structure, on pourra dire que le shooteur vient en dribble.

### Exercice 3 : valider la réussite

Les élèves sont répartis par équipe de 3 ou 4. Un joueur est désigné pour valider les tirs de son équipe. C'est-à-dire que les points sont comptabilisés ce dernier joueur marque son panier. Chaque joueur de l'équipe tire à tour de rôle. Le premier joueur choisi la position de tir de l'équipe sur la série. Le dernier joueur valide les points cumulés par son équipe s'il marque son panier. Après une série de tir, l'équipe change de panier et recommence une nouvelle série.<sup>7</sup>

### Exercice 4 : triangle de shoot

Les élèves sont disposés en triangle autour du panier : un à 0° un à 45° et un au lancer (ou autres positions à fixer). Chaque premier de colonne a un ballon, il tire, prend son rebond et donne dans la colonne dans laquelle il tourne. Ici on peut commencer sans autre variable afin de corriger et stabiliser

---

<sup>7</sup> Règle tirée de : <https://www.jeux-animations-sports.com/le-shoot-qui-valide-entrainement-tir/>

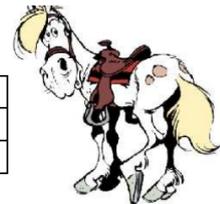
les shoots et ensuite mettre un concours : 1<sup>ère</sup> équipe à 23 paniers ou maximum de paniers en 3 minutes. Le challenge va faire accélérer la dynamique de shoot et les erreurs seront plus visibles.

#### Exercice 5 : tir en fontaine.

<sup>8</sup>Les jeunes se mettent en colonne et le premier n'a pas de ballon. Il part couper sous le panier, ressort d'un côté à une position désignée et reçoit la passe pour un shoot. Le passeur coupe à son tour sous le panier mais ressort de l'autre côté à la position désignée et shoot. Ainsi de suite sur différentes positions.

### **Jeu 4 : Le horse**

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| <i>Matériel</i>               | 1 ballon par joueur          |
| <i>Technique travaillée</i>   | Après arrêt un ou deux temps |
| <i>Motricité/Coordination</i> | équilibre                    |



#### Explications

Former des paires ou des triplettes de joueurs.

Le premier joueur dribble s'arrête en un ou deux temps et tire au panier. S'il marque, les deux autres joueurs doivent faire exactement la même chose et marquer aussi. Le joueur qui rate prend un lettre ( du mot H O R S E).

Le premier joueur peut continuer aussi longtemps qu'il réussit. Quand il rate, c'est au joueur suivant de choisir.

Le premier qui a formé le mot « **HORSE** » a perdu.

### **Jeu 5 : Le puzzle**

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <i>Matériel</i>               | 2 ballons par équipe minimum, 1 puzzle pour chaque équipe (changer les couleurs) |
| <i>Technique travaillée</i>   | Tir mi distance  |
| <i>Motricité/Coordination</i> | équilibre  |



#### Explications

Former des équipes

Placer des cônes dans ou autour de la raquette.

Au pied de chaque cône se trouve une pièce de puzzle de chaque équipe.

Le premier joueur de chaque équipe va tirer derrière un cône de son choix.

En cas de réussite, il peut ramener une pièce dans son équipe. S'il rate il revient dans la colonne. Le joueur suivant part dès que le tir a eu lieu.

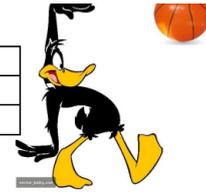
La première équipe qui a reconstitué le puzzle a gagné.

---

<sup>8</sup> Image tirée sur <https://www.youtube.com/watch?v=Ik6OTogFFwE>

## Jeu 1 : Le canard

|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Matériel</i>               | Un ballon par joueur. Des cônes.      |
| <i>Technique travaillée</i>   | La main du tir (coude, bras, poignet) |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Equilibre, stabilité du tir.          |



### Explications

Disposer 5 cônes à l'intérieur de la raquette, des deux côtés du terrain, très proches du panier. Numéroter les cônes.

Former deux équipes. Un panier pour chaque équipe.

Départ depuis la ligne médiane du terrain.

Au signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque équipe part en dribble. Il s'arrête face au premier cône, met sa balle dans la main, bras semi fléchi devant lui, puis tire au panier d'une seule main en faisant le cou et le bec du canard. Il reste dans cette position jusqu'à ce que le ballon soit retombé par terre. S'il rate, il revient en dribble et le joueur suivant recommence l'exercice au même cône. Si le joueur a marqué, le joueur suivant continue l'exercice au cône suivant.

La première équipe qui a marqué à tous les cônes a gagné.

### Variantes

- le joueur a droit à deux tentatives.
- de manière individuelle

## Exercice : placement des appuis

| Exercice No 6   | Organisation | Accents                  |
|---|--------------|--------------------------|
| <p>Prendre la position fondamentale de tir. Sauter en 1 temps dans le premier cerceau, puis le 2<sup>e</sup> puis le 3<sup>e</sup> et effectuer un tir.</p> <p>Maintenir la position fondamentale durant les sauts.</p> <p><i>Variante</i><br/>Réaliser des rotations lors des sauts (1/4 de tour à droite ou à gauche)</p> |              | Points techniques 5 à 13 |

## Jeu 8 : La course contre la montre

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <i>Matériel</i>               | Marquages au sol ou cônes ou cerceaux. 1 ballon par équipe. Petits cartons avec 1 ou 2 points. |
| <i>Technique travaillée</i>   | Tir après la passe   |
| <i>Motricité/Coordination</i> | Orientation dans l'espace  |



### Explications

Placer autour de la raquette et dans la raquette des marquages au sol. Attention, choisir des positions de jeu !

Il doit y avoir une ou deux positions de jeu de plus que le nombre de joueurs.

Deux équipes. Un panier pour chaque équipe. Les joueurs se font des passes. Après chaque passe, le joueur doit aller occuper une autre position laissée vide.

Quand l'entraîneur siffle, le joueur qui a la balle en main à ce moment précis, doit tirer au panier. Le panier marqué vaut 2 points, toucher le cercle vaut 1 point. Le joueur va chercher chaque fois un carton correspondant au nombre de points.

Temps de jeu : 3 minutes

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Pour tous les jeux où les enfants doivent compter leurs points, comme cela est parfois difficile selon l'âge des joueurs entraînés, prévoir des objets (billes, legos, cartes avec points) que les enfants peuvent prendre après chaque panier marqué. Ainsi on fait le décompte total à la fin du jeu</p> |
|--|---|

## **Le jeu en commun**

### Exercice 1 : le touchdown / claquette / panier

Sans aucun dribble, les élèves doivent se faire des passes pour aller réaliser un touchdown. On peut ensuite leur demander de marquer le point en faisant rebondir la balle contre la planche et qu'un coéquipier récupère le rebond. La forme finale est de marquer un panier sans dribble.

### Exercice 2 : les joueurs d'appui

Les élèves jouent un match et des joueurs sont répartis en dehors du terrain le long de la ligne et peuvent servir de relai en passes.

### Exercice 3 : 4v4v4 (v4)

Une équipe au centre qui attaque d'un côté et une autre équipe sous chaque panier qui défend. Lors d'un changement de possession de balle ou un panier marqué : transition attaque-défense pour aller marquer sur le panier opposé contre l'équipe en attente. Ici on peut ensuite demander aux équipes en défense de défendre fort sur tout leur demi terrain ce qui rend le jeu plus intense ou alors mettre des zones restrictives de défense. Les 4 autres dehors arbitrent.

Ou alors on installe un format de 4v4v4v4 avec les 8 mêmes qui attaquent et défendent sur le même panier avec un ordre défini. On impose soit attaque-défense-dehors soit l'inverse selon ce que l'on veut travailler.

### Exercice 4 : match contre la montre

Les équipes sont définies et l'ordre des matchs également à l'avance. Chaque match dure 3 minutes et on additionne chaque fois les paniers marqués entre les matchs. Au final, l'équipe qui a le plus marqué s'impose.

### Exercice 5 : 1<sup>er</sup> à 23

Un match débute et dès qu'une équipe encaisse, elle sort. La première équipe qui atteint le nombre de paniers indiqués au début gagne la partie.

### Exercice 6 : scénario match

On fixe une limite de temps, par exemple 2 dernières minutes du match. On donne un avantage à une équipe par exemple 5-0 au départ des 2 minutes et le match débute. Une équipe, celle en retard, doit défendre très fort et accélérer le rythme alors que l'autre cherche un panier long.

### Exercice 7 : 3v3 FIBA

Organiser des minis tournois de 3v3 FIBA. L'avantage du 3v3 est qu'il est très dynamique et plus espacé donc les jeunes arrivent mieux à jouer. En règle simplifiée, à chaque changement de possession le ballon doit ressortir à 3 points. Si une équipe marque et que l'adversaire ne prend pas la balle avant le 2<sup>ème</sup> rebond par terre, l'équipe peut immédiatement marquer à nouveau. Sur les fautes, dehors, et autres coups de sifflet, on fait un check ball à la ligne à 3 points. Hormis cela, le jeu est en continu. Un panier

vaut 1 point et au-delà de la ligne à 3 points il vaut 2 points. En principe, on met un chrono ou alors la première équipe à 21 ou à 11 points.



## TE/TA Mini-Basket 2018-2019



### Lecture de jeu U7

REMARQUE IMPORTANTE : dans cette catégorie d'âge, nous sommes plus attentifs au comportement du joueur selon la situation (lecture de jeu) que sa technique proprement dite, limitée par ses capacités de coordination.

#### Principes :

##### Pour le non porteur

- Chercher un espace inoccupé vers l'avant, dans un couloir adjacent au porteur.

##### Pour le porteur

- Monter la balle au milieu si possible
- Cesser de dribbler et passer si un joueur est devant

#### Lecture de jeu sur rebond défensif

L'objectif est de chercher le plus vite possible un joueur seul devant. Si passe impossible et que personne ne l'attaque, dribble vers l'avant. Si passe possible, la faire et le 3<sup>e</sup> joueur doit partir. On construit le jeu vers l'avant, en partant du 1c1, puis en suivant la progression méthodologique suivante

| Exercice 1   | La grappe | Accents   |
|--|-----------|---|
| <p>3 attaquants, 3 défenseurs tournent autour d'un cercle imaginaire.<br/>Le coach passe la balle à un des attaquants.<br/>Consignes : les 3 défenseurs cherchent un joueur pour défendre.<br/>Les 3 attaquants cherchent à attaquer le plus vite possible en face en suivant les principes.</p> <p>Méthodologie : 2c0, 2c1, 3c0, 3c1<br/>3c1+1 3c2 3c3 sur le même canevas.</p> |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eclater la grappe pour passer dans une situation d'occupation de l'espace.</li> <li>● Lire le jeu et trouver le partenaire démarqué devant, sinon dribbler.</li> </ul> |



**Lecture de jeu U7-U9**

Lecture de jeu dur départ de contre-attaque ou transition

| Exercice 2  | La charge | Accents  |
|---|-----------|--|
| <p>01 dribble vers le panier adverse.<br/>02 et le défenseur vont tourner autour du cône.<br/>Situation 1 :<br/>Le parcours du défenseur est plus long et il est en retard. Passe de 01 à 02 qui va au panier</p> |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ne jamais fermer le dribble</li> <li>● Trouver le joueur libre</li> </ul> |

| Exercice 2.1   | La charge suite | Accents   |
|--|-----------------|---|
| <p>Situation 2 :<br/>Le parcours du défenseur est plus court que celui de 02 et on lui demande de jouer dans la ligne de passe. 01 attaque le panier et va marquer..</p> |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vitesse d'exécution</li> <li>● Vitesse de réaction</li> <li>● Œil-jambe</li> </ul> |

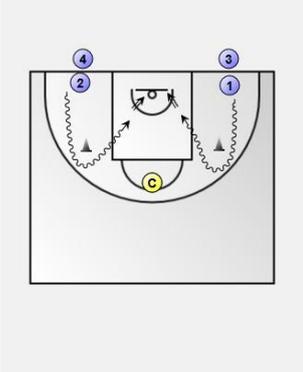
| Exercice 2.2   | La charge suite | Accents  |
|--|-----------------|--|
| <p>Situation 3 :<br/>Le défenseur vient directement sur le porteur de balle. 01 passe alors à 02 qui va au panier.</p> |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ne jamais fermer le dribble</li> <li>● Trouver le joueur libre</li> </ul> |

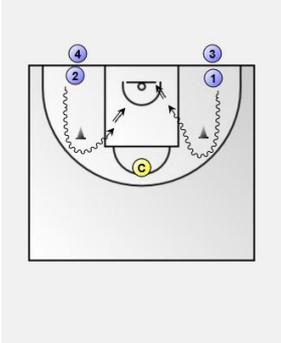


**Lecture de jeu pour U7 à U11**

La lecture de jeu sur la finition de la contre-attaque.

Cet exercice va en progression didactique dans le degré de difficulté. On peut donc commencer en U7 et aller jusqu'en U11 sans problème avec le même exercice progressif.

| Exercice No 3  | La finition  | Accents   |
|--|--|---|
| <p>Deux colonnes de joueurs derrière la ligne de fond dans les couloirs latéraux.<br/>Chaque joueur a un ballon.<br/>Dribble autour du cône.<br/>Finitions possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tirer en deux pas.</li> <li>• tirer à mi-distance après un arrêt dans la raquette.</li> </ul> <p>Quand les deux situations sont comprise on passe à l'exercice 3,1</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● la bonne main du dribble</li> <li>● attitude</li> <li>● vitesse.</li> <li>● Changement de main après le cône</li> <li>● Exécution du tir selon les critères de la catégorie</li> </ul> |

| Exercice 3.1   | La finition avec lecture de jeu   | Accents  |
|--|---|--|
| <p>Ici, la lecture de jeu commence.<br/>Consignes :<br/>Si le joueur à la sortie du cône voit qu'un autre joueur est dans la raquette pour un tir en foulée, alors il doit effectuer le tir à mi-distance.<br/>Ici, 01 effectue le tir en foulée et 02 s'arrête pour un tir-mi-distance.</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pas deux joueurs dessous, dans la raquette !</li> </ul> |