

Cours de perfectionnement
29 et 30 mai 2021
Jeux basketball

Explications du cours

1. Cours séparé en parties chronologiques pour l'apprentissage du basket
2. Chaque thème est composé de technique et de jeux
3. Discussion selon le public (cycle 1-2-3 et secondaire 2)
4. Adaptation selon COVID

Thème mise en train / s'approprier le ballon

1. **Marcher, sautiller, bouger, manier et jongler la balle sans qu'elle ne tombe**
   - En retournant les cônes (2 équipes). Si la balle tombe au sol, réaliser 2x le mouvement du huit entre les jambes. Ne pas retourner 2 fois de suite le même cône.

2. **Lancer et rattraper la balle avec tour sur soi-même**
   - Déplacement en dribble et en retournant les cônes (même jeu que l'exercice d'avant). Lorsqu'on arrive devant un cône, pour pouvoir le retourner il faut réussir à lancer la balle en l'air et faire un tour sur soi-même avant de la rattraper. Si la balle tombe au sol, réaliser 2x le huit et changer de cône.

3. **Dribbler avec des contraintes**

Tout le monde commence par dribbler de la main droite tout en se déplaçant en avant et en attendant les sons. Selon le degré des classes, rajouter progressivement les contraintes.

- 1 coup de sifflet (avant/arrière)
- 2 coups (mains gauche/main droite)
- 3 coups (sur une jambe à choix/normal)
- L'enseignant annonce « passe » (échanger sa balle avec un autre joueur)

4. **Les paniers qui bougent**

Par 2 en trottinant, marquer des paniers. Un des joueurs tient le cerceau devant lui en se déplaçant et l'autre doit lancer la balle en mousse en l'air. L'élève qui tient le cerceau doit alors se dépêcher de faire passer la balle dans son cerceau pour

marquer. Le joueur avec le cerceau récupère la balle la passe à l'autre joueur et ça recommence. Le but est de valoriser la réussite du panier.

- Variable : la personne qui tire au panier (avec la balle en mousse) doit se déplacer en dribblant une balle de basket
- Variable : le joueur qui tient le cerceau est à l'intérieur de celui-ci et l'autre joueur, en gardant minimum 2 mètres de distance, doit réussir à marquer alors que le panier bouge. Dire aux élèves que le but n'est pas de tirer contre le dos de son camarade, mais de viser l'intérieur du cerceau.

5. Réaction et s'asseoir sur la balle en mouvement

Faire rouler la balle entre les jambes de son coéquipier et dès qu'elle est visible l'arrêter en s'assaillant dessus. Le but n'est pas de rouler la balle trop vite afin de mettre en réussite son coéquipier.

Thème passe

1. Carré tchèque

4 colonnes en carré. Le but est d'apprendre à faire des passes avec le contact visuel. Au début la balle tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et après la passe il faut traverser le carré en diagonale pour se mettre derrière la colonne.

- Changement de sens après 1 coup de sifflet
- Changement de style de passe (direct/avec rebond) après 2 coups de sifflet
- Rajouter 1 voir 2 balles



2. Balle aux paniers

Les joueurs se déplacent, se font des passes et peuvent dribbler. Le but est de réaliser des passes entre des joueurs de la même équipe entre des piquets avec un rebond obligatoire dans le cerceau (1pt) qui se situe entre les 2 piquets. (Bien expliquer que la porte est verrouillée si un défenseur à un pied dans le cerceau)

- Possibilité de prendre des risques en essayant de marquer un panier (2pts). Après le shoot, que le panier soit marqué ou non, la balle appartient à tout le monde.

3. Tic-Tac

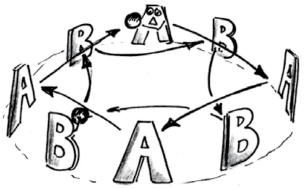
Par 2, traverser la salle avec des petites passes (utiliser la largeur maximum du rond central) en se déplaçant en pas chassé et retour avec des passes lobées par-dessus les groupes qui effectuent les petites passes.



4. Traversée gardée

Placer 1 garde par cercle (normalement 3 cercles dans les marquages des salles de sport). Le but par groupe de 2 est d'effectuer des traverser de salle en se faisant des passes (pas lobés) sans se faire intercepter ou toucher la balle. S'il y a interception ou balle touchée par un des gardes, il y a changement de rôle entre le garde et la personne qui a manqué sa passe.

5. **Ballon-poursuite**
   Placer tout le monde en cercle en alternant les 2 équipes et donner un ballon par équipe. Le but est de rattraper le ballon de l'équipe adverse en faisant des passes.
   - Modifier la grandeur du cercle
   - Changement de sens après 1 coup de sifflet
   - Changement de style de passe après 2 coups de sifflet
   - Essayer avec 3 équipes



6. **Les déménageurs**
   Chaque équipe doit vider 2 fois son stock de balle pour gagner. Il y a une caisse au départ/arrivée et une caisse à l'intermédiaire. Le but est de faire des passes entre des joueurs de la même équipe qui se trouvent dans des cerceaux à une certaine distance (pas le droit de sortir les pieds des cerceaux) pour déplacer toutes les balles de la caisse départ à la caisse intermédiaire. Puis refaire le chemin inverse pour rapporter toutes les balles dans la caisse arrivée. Les balles qui sont perdues suite à des mauvaises passes ne peuvent pas être récupérées avant que le stock soit vidé. Dès que le stock est vide, il faut aller chercher la/les balles manquées et les déménager comme les autres depuis le point de départ. Si des balles sont perdues pendant le deuxième déménagement (chemin retour) on ne recommence pas tout depuis le début, mais depuis la caisse intermédiaire. L'équipe qui gagne est celle qui a déménagé le plus vite toutes les balles. Prévoir des balles de différentes couleurs ou de différents sports pour chaque équipe.
   - Différents styles de passe (ex : avec 1 seul rebond)
   - Différentes balles
   - Mouvements dans son cerceau (tourner la balle autour des hanches, faire un huit)
   - Recevoir et faire la passe sur un pied

Thème dribble

1. **Pac-Man**
   En dribblant, se déplacer sur les lignes. Il y a 2 pac-man et le but est de ne pas se faire toucher par les pac-man. Si un pac-man touche un joueur, ils échangent leur rôle. Pour passer d'une ligne à une autre, il faut trouver une intersection, car il est impossible de sauter de ligne en ligne. De plus, il n'est pas possible de dépasser un joueur qui se situe sur la même ligne. Lorsqu'un élève arrête le dribble, il a une pénalité (ex. réaliser 2x le huit entre les jambes) avant de repartir.
   - Différentes possibilités de se déplacer

2. **Les maladies**
   Tout le monde se déplace en dribblant. Définir des malades et des personnes saines. Pour se protéger du COVID (sautoir vert) dribbler avec les coudes, pour se protéger de la GRIPPE (sautoir bleu) sautiller sur un pied et pour se protéger de la jaunisse (sautoir jaune) tenir la balle sur la tête avec les 2 mains. Quand on ne se protège pas correctement et qu'on est touché par une personne malade on reçoit la maladie (sautoir). Ajouter progressivement les maladies et ne pas mettre 3

contraintes réalisables en même temps pour se protéger afin que les meilleurs élèves puissent aussi être touchés.
    - Adapter le nombre de maladie selon le nombre de participants

3. **Jeu des accidents**
   Tout le monde se déplace en dribblant. Définir des soignants, des personnes saines et des dangers. Lorsqu'un danger touche une personne saine ou un soignant sur les bras-épaules, ce joueur perd la main du côté touché. Il doit alors toujours se déplacer en dribblant avec l'autre main tout en mettant la main accidentée sur la tête. Les dangers peuvent aussi toucher les jambes-genoux et si c'est le cas, le joueur perd l'utilisation de sa jambe et doit se déplacer en sautillant. Il est donc possible de se retrouver sur une jambe en dribblant que d'une main. Ne pas mettre plus de handicap. Les soigneurs font l'inverse et guérissent en touchant les bras ou les jambes (mais que 1 élément à la fois). Les soigneurs sont aussi sujets aux contraintes et peuvent se délivrer entre eux. Mettre toujours 2 soignants minimum.

4. **Les ligues**
   Placer des groupes de 4-5 élèves dans les cercles (ex. cercle central). Le but est de faire sortir ses adversaires du cercle ou de lui piquer la balle. Si un joueur commet un double dribble ou touche la ligne du cercle, il est éliminé.
    - Les éliminés doivent marquer un panier depuis un endroit bien précis pour revenir au jeu

5. **Dribble à double tâche**
   Par 2, réaliser différents exercices
    - Se faire des passes avec 2 balles (l'une après l'autre/les deux en même temps)
    - Avec 2 balles différentes
    - Dribbler en annonçant le numéro ou se déplacer dans la direction que son camarade montre de la main
    - Se passer une balle de jonglage avec une main tout en dribblant de l'autre
    - Dribbler d'une main et tirer au panier de l'autre

6. **Chasse au trésor gardée**
   Deux équipes ont chacune un camp (une moitié de salle). Chaque équipe à un trésor (balles), qu'elle met dans son coffre (caisse) et qu'elle place au milieu de sa raquette. Dans chaque camp, il y a des chasseurs (sautoirs). Le but est d'aller dans la raquette adverse en courant, de prendre une balle, de la ramener en dribblant jusqu'à son trésor (sans se faire toucher par les chasseurs), et de repartir en chercher une autre, etc... Si un joueur est dans la moitié de salle adverse, mais pas dans la raquette, et se fait toucher par un des chasseurs, il est obligé de rentrer dans sa moitié de salle en pieds joints avant de pouvoir reprendre le jeu. S'il était en possession d'une balle volée lorsqu'il se fait toucher, il doit reposer la balle dans la raquette adverse et retourner en sautant pieds joints ou en position crabe dans son terrain avant de repartir. Les chasseurs ne peuvent pas toucher les personnes qui sont dans la raquette. Après quelques minutes de jeu, quelle équipe comptabilise le plus de balle.

7. **L'horloge**
   Séparer le nombre d'élèves en équipes de 4 ou 5 joueurs et les positionner en colonne avec 2 mètres d'espace entre chaque joueur. Les joueurs 1 se situent sur le rond central avec la balle. Il faut numéroter les joueurs de 1 à 4 ou 5 et mettre un cône au dernier numéro. Lorsque j'appelle un numéro, la balle doit être passée du numéro 1 au numéro appelé en passant par les joueurs intermédiaires s'il y en a. Ce joueur doit faire le tour de l'horloge en passant derrière chaque colonne où se situe le cône en courant et en dribblant avant de reprendre sa place. Puis la balle doit retourner jusqu'au numéro 1. La première équipe qui arrive en position de départ gagne.

8. **Balle assise basket**
   Selon les règles des enseignants, mais jouer tout en dribblant que les élèves soient debout ou touchés-assis.
   - Possible de se déplacer avec la balle en mousse tant qu'on dribble.

Thème shoot et shoot en course

1. **Panier aux rois**
   Jouer sur la largeur d'une demi-salle. Placer un joueur de chaque équipe avec un cerceau sur un caisson assis ou à genoux (possible d'adapter la hauteur du caisson). Le but de chaque équipe est de marquer un panier dans le cerceau de son roi. Si un joueur marque, il échange de place avec son roi. Les dribbles sont interdits et la balle ne doit pas toucher le sol. Après un panier marqué, chaque équipe retourne dans son camp avant l'engagement.

2. **Le 21**
   Premier joueur qui arrive à 21 points dans des groupes de 2 à 4 joueurs (être au clair sur l'ordre). Le jeu commence par un shoot à la ligne des lancers francs par le joueur 1. Chaque panier marqué de cette ligne vaut 2 points. Si le shoot est manqué, le joueur 2 récupère la balle le plus vite possible et shoot. Si le panier est marqué cela rapporte 1 point et le même joueur (ici joueur 2) se place sur la ligne des lancers francs pour effectuer un shoot par contre si le panier est manqué c'est au joueur 3 de shooter.

3. **Concours de shoot**
   Placer 3 marques au sol (privilégier des shoots dans la raquette). Se placer en colonne au poste 1 et marquer 5x pour pouvoir passer au poste suivant. Après son shoot récupérer la balle et donner au joueur suivant avant de retourner dans la colonne. Première équipe qui comptabilise 3x 5 paniers marqués.
   - Première équipe à 5 points à chaque poste. 1 point par panier marqué et il est possible de rajouter un 2eme point si le rebond est pris (après panier marqué ou manqué) sans que la balle touche le sol et que le panier est marqué.
   - Un panier marqué permet d'obtenir 2 points et un panier manqué diminue le total de 1 point. Ne pas descendre en dessous de zéro. Première équipe à 5 points à chaque poste.

4. **Eliminatoire**
   Les joueurs sont en colonne derrière la ligne des lancers francs. Les deux premiers joueurs ont un ballon. Le premier joueur shoot et dès qu'il a shooté le second shoot à son tour. Les joueurs doivent marquer le panier. Quand le joueur marque, il donne le ballon au premier joueur de la colonne et va se positionner à la fin de celle-ci. Si un joueur marque avant celui qui le précède, ce dernier est éliminé et le jeu reprend avec les joueurs suivants.

5. **Carrousel**
   Réaliser 2 colonnes en face du panier et placer des marques au sol (ex. pieds) dans la raquette. Commencer sans dribble pour focaliser l'attention sur les 2 pas. Le joueur qui shoot ne s'occupe pas de son rebond, car c'est le joueur de l'autre colonne qui vient récupérer la balle. Ensuite ces 2 joueurs se rendent dans les colonnes opposées à leur départ. À droite les empreintes au sol sont droite-gauche et shoot main droite et à gauche les empreintes au sol sont gauche-droite et shoot main gauche.
   - Donner la balle comme sur un plateau avant les 2 empreintes
   - Dribbler normalement
   - Avec passe aller-retour au joueur de l'autre colonne qui vient prendre le rebond

Retour au calme

1. **Jeu du silence**
   Tous les participants s'installent en cercle. Une personne va s'asseoir au centre avec la tête entre les genoux et les yeux fermés. Les autres doivent se faire des passes en roulant la balle le plus discrètement possible et à la troisième passe il roule la balle contre la personne du milieu. Cette personne peut alors ouvrir les yeux et doit désigner la personne qu'elle imagine lui avoir roulé la balle dessus. Si elle désigne la bonne personne, ils échangent leur place et sinon le jeu recommence. Ne pas faire un cercle trop grand avec trop d'espace entre les participants.

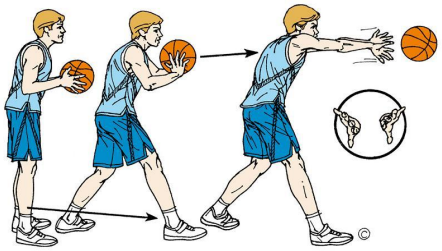
Conclusion

Quelles règles pour quels degrés ? / Adaptation du matériel (paniers) / Street-basket

Pour aller plus loin : Éléments techniques

a. Passe

Technique de base
Tenir la balle à 2 mains, avoir le contact visuel avec la personne qui va recevoir la balle, avancer votre pied d'appel, lâcher la balle afin de vous retrouver avec les pouces contre le bas. Votre camarade doit recevoir la balle entre les épaules et le nombril.



b. Dribble

Technique de base
Il est nécessaire de dribbler avec l'extrémité des doigts et non la paume de la main. Il faut être fléchi et près du sol et normalement faire rebondir la balle à hauteur des hanches. Il faut essayer de ne pas regarder sa balle, car le regard est utile pour lire le jeu.

Quelques explications

Le dribble se définit comme un accompagnement gravitationnel de la balle. Il n'y a donc pas de choc entre la main et le ballon.

Il existe trois types de dribble :

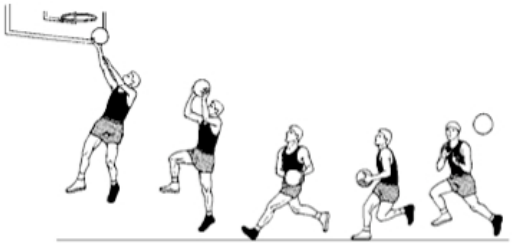
1. Le dribble de protection
2. Les changements de directions
3. Le dribble de contre-attaque.

Changement de direction : Technique de base
Lors d'un changement de direction, la maitrise du dribble est indispensable et le regard doit se focaliser sur l'action et non sur ses pieds. Un changement de vitesse doit être perceptible grâce à une accélération qui permet de terminer le geste. L'orientation du pied de départ est essentielle pour cette dynamique.



c. Shoot en course / 2 pas

Technique de base
Pour des raisons d'équilibre, la main qui est utilisée pour déposer le ballon est opposée au pied d'appel (pied gauche-main droite / Pied droit-main gauche)
La seconde étape consiste à bloquer le ballon sur le bon pied, après le dribble ou à la réception d'une passe. C'est la première empreinte au sol. La seconde empreinte consiste à s'élever au maximum.
La finalité est de déposer le ballon dans le panier avec la bonne main.

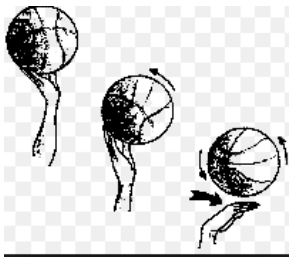


d. Shoot

Technique de base
La première étape consiste à se focaliser sur la disposition du corps. Toujours avoir les pieds, les genoux et les épaules dans l'axe du panier. Fléchir légèrement les genoux.
L'étape suivante est le bon positionnement des mains sur la balle. Pour les droitiers, il faut positionner la main droite sous la balle et la main gauche sur le côté de la balle. (Inverse pour les gauchers) La main gauche sert seulement à guider la balle lors du shoot. La main droite n'est pas totalement en contact avec la balle. Il y a que les extrémités des doigts qui la touche et non la paume de la main. Le dernier élément important consiste à casser le poignet à la fin du geste technique avec le bras shooteur tendu en direction du panier.



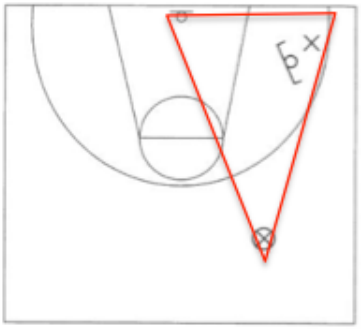




Pour aller plus loin : Éléments tactiques

1. Défense

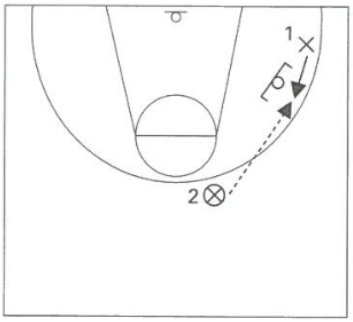
Position de base du défenseur : bas sur les jambes, une main qui va chercher le dribble et une autre à la hauteur de la passe ou du shoot.
Le positionnement du défenseur peut être résumé par un triangle dont les trois sommets sont : le ballon, l'attaquant et le panier. Le défenseur doit se situer à l'intérieur de ce triangle et de préférence avec le panier dans son dos.



2. Démarquage

Pour effectuer un démarquage efficace, trois étapes sont à prendre en considération.

1. Le démarquage se fait sur quelques mètres. Ce sont donc les changements de rythme qui permettent de se débarrasser de la défense.
2. L'impulsion : C'est lors du premier pas que la différence va se faire. Il faut passer devant le défenseur à l'impulsion.
3. L'intention : Elle doit être claire. Le passeur doit pouvoir transmettre la balle dans un laps de temps très court sur une distance tout aussi courte.



3. Ecran/block

L'écran est une action offensive qui permet de libérer un de ses coéquipiers du marquage de son adversaire. La personne qui fait écran est un joueur sans ballon. Un bon écran doit être immobile et le joueur posant l'écran a l'interdiction de sortir de son cylindre. Le but de la personne qui utilise l'écran est de passer le plus proche possible de son coéquipier (épaule contre épaule) et d'amener son adversaire dans l'écran.
Il existe les écrans porteurs et non porteurs. Ce qu'on appelle écran porteur correspond à un écran porté sur le défenseur qui défend directement sur la balle. Les écrans non porteurs se font entre des joueurs qui ne possèdent pas la balle. Ces derniers se font pour libérer un joueur afin qu'il puisse recevoir la balle.

