

Un cycle de 10 séances de basket en milieu scolaire

Auteur : Vincent Chetail

Source : <http://coachbob.free.fr>

Je vous présente dans ce document, les séances que j'ai mises en places avec deux classes (CM1 et CM2) lors du premier trimestre de l'année scolaire 2005/06. Les séances, même si elles devaient durer une heure, dureraient en fait entre 45 et 50 minutes.

Les ressources

Les ressources matérielles :

- Infrastructure : 1 gymnase
- 30 ballons de taille 5
- 6 panneaux de mini-basket
- 40 plots
- 8 jeux de 5 chasubles.

Les ressources horaires :

- 10 séances de 45 à 50 minutes par classe

Les objectifs

Les objectifs sont la découverte et l'initiation au jeu de basket-ball.

- Apprentissage de la socialisation :
 - Respect des règles
 - Respect d'autrui
 - Apprentissage de la tolérance
 - Gestion des émotions
 - Développement de la coopération
- Développement des habilités motrices de l'enfant
- Développement des qualités de perception et de décision de l'enfant
- Apprentissage des gestes techniques du basket-ball
- Apprentissage des règles essentielles du basket-ball.

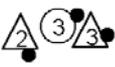
Les contenus pédagogiques

- Présentation de l'activité (historique, règles...)
- Evaluation de la classe et de chaque élève
- Adaptation des règles aux capacités des élèves
- Objectifs de séances:
 - Acquisition de la passe, du dribble et du tir
 - Règle du marcher
 - Progression collective de la balle vers le panier
 - Reconquête collective de la balle
 - Changement de statut : attaquant – défenseur
 - Défense individuelle
 - Pas de contact physique
- Evaluation finale.

Thèmes des 10 séances

Séance n° 1	Dribble et tir de près
Séance n° 2	Dribble
Séance n° 3	Apprentissage du tir en course
Séance n° 4	Arrêts
Séance n° 5	4 contre 4
Séance n° 6	Passe
Séance n° 7	Passe et tir de près
Séance n° 8	4 contre 4
Séance n° 9	Dribble et tir de près
Séance n° 10	4 contre 4

Nomenclature des schémas basket

	Déplacement en dribble
	Déplacement sans ballon
	Passe
	Tir
	Joueur non-porteur de balle
	Joueur porteur de balle
	Plot
	Casier à ballons
C	Coach

Bibliographie

Basket – Jeux d'entraînements De Vincenzi, Blondé, Landemaine, Moulin (Ed. Chiron)
Revue PIVOT Jeunes (AFEB) www.afeb.asso.fr
Fiches techniques de basket-ball De Vincenzi (Ed. Vigot)

Slalom concours

Objectifs :

Dribble et tirs de près.

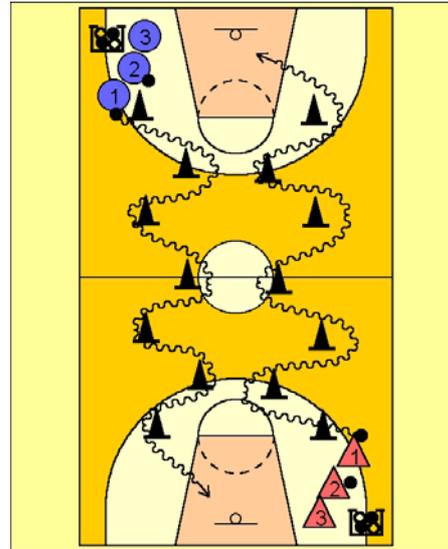
Matériel :

14 plots, 20 ballons, 2 casiers à ballon.

Organisation :

Concours entre 2 équipes. Le premier joueur de la colonne prend un ballon dans le casier de son équipe et effectue le slalom en dribble. S'il marque, il pose son ballon dans le casier de l'adversaire, revient au départ prend un autre ballon et recommence le slalom. S'il rate il revient en dribble au début du slalom avec son ballon et recommence le slalom.

Concours en 3 minutes, quand le chrono sonne les enfants qui ont un ballon dans les mains le ramènent dans le casier le plus proche. Puis, on compte le nombre de ballon qu'il y a dans chaque casier. L'équipe qui a le moins de ballon dans son casier a gagné la manche.



Variantes :

- Changer la durée des manches.
- Ne pas compter les ballons qui sont encore dans les mains des enfants.
- Ne pas jouer en temps mais en casier « vide » (l'équipe qui a tout les ballons dans son casier a perdu la manche)

Slalom concours

Objectifs :

Dribble et tirs de près.

Matériel :

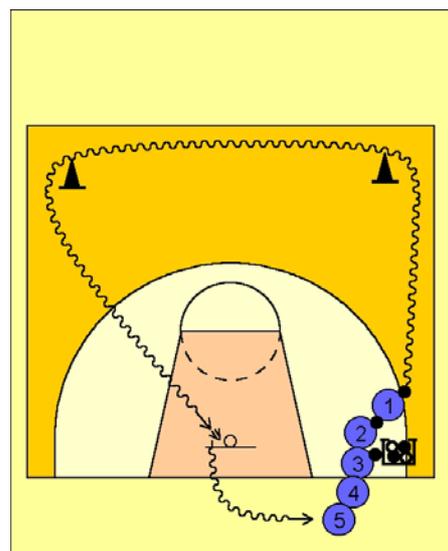
4 plots, 20 ballons, 2 casiers à ballon.

Organisation :

Concours entre 2 équipes, une équipe par demi terrain. Le joueur prend le ballon dans le casier, contourne les 2 plots en dribblant et va tirer. Concours en 20 paniers marqués.

Variantes :

- Jouer en 100 points (1 panier = 5 points)
- Jouer en 30 points (1 panier = 3 points)
- Jouer en 63 points (1 panier = 7 points)
- ...



Jeu du miroir

Objectifs :

Exploration des différents dribbles possibles.

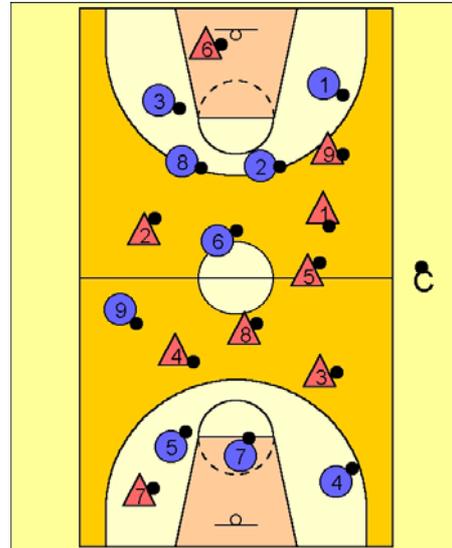
Matériel :

Un ballon par joueur

Organisation :

L'entraîneur dribble avec un ballon, tous les enfants sont face à lui et tentent de l'imiter.

Varié les angles, les hauteurs, la main qui dribble, les rythmes, les axes...



Jeu des déménageurs

Objectifs :

Se déplacer en dribblant à une main.

Matériel :

40 plots (ou objets), 1 ballon par enfant.

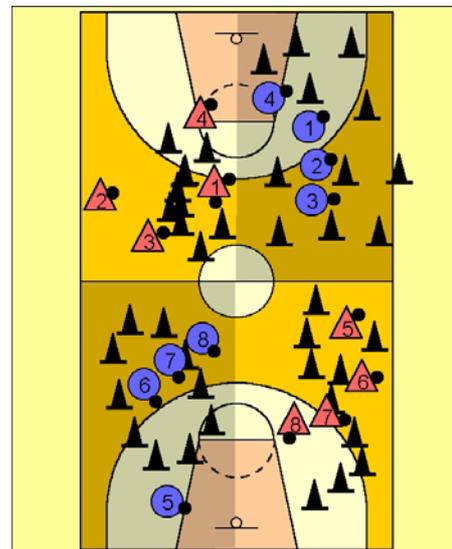
Organisation :

Manche de 3 minutes. 4 équipes, une équipe par quart de terrain. L'objectif est de déménager les plots qui sont dans son camp vers un autre camp. Mais il faut marquer un panier pour pouvoir déménager un plot.

L'équipe qui gagne est celle qui a le moins de plot dans son camp quand la sonnerie retentit.

Variantes :

- Jouer en duels (une équipe contre une autre) puis finale et petite finale.
- En duels : mettre seulement 5 plots par équipe, une équipe a perdu quand tous les plots (10) sont dans son camp.



Tirer en courant !!! C'est possible ?

Objectifs :

Apprentissage du tir en course

Matériel :

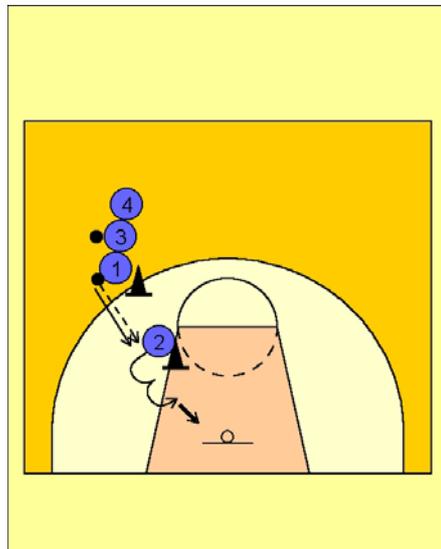
2 ballons par groupe, 12 plots, 6 paniers.

Organisation :

6 groupes de x enfants.

Le joueur passe à son camarade devant lui, court dans sa direction (qui est aussi celle du panier), prend le ballon dans les mains de son camarade (lequel lui tend) et enchaîne « droite » « gauche » et tire en sautant.

Evolutions :



Concours

Objectifs :

Apprentissage du tir en course.

Matériel :

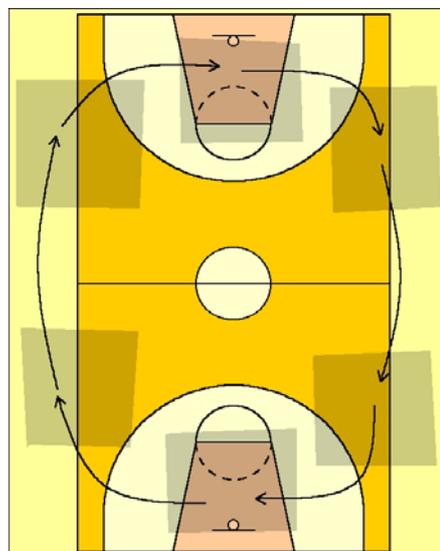
2 ballons par groupe, 12 plots, 6 paniers.

Organisation :

On joue en 3 manches gagnées. Une équipe gagne une manche quand elle a marqué 5 paniers en respectant le « droite » « gauche ». quand une équipe a gagné une manche, elle crie très fort « cinq » et tous les groupes se décalent d'un panier dans le sens des aiguilles d'une montre.

Evolutions :

Si une équipe gagne trop souvent, on peut lui donner un handicap : pour gagner une manche il faut qu'elle marque 6 paniers tandis que les autres équipes doivent en marquer 5.



1 2 3 - Soleil

Objectifs :

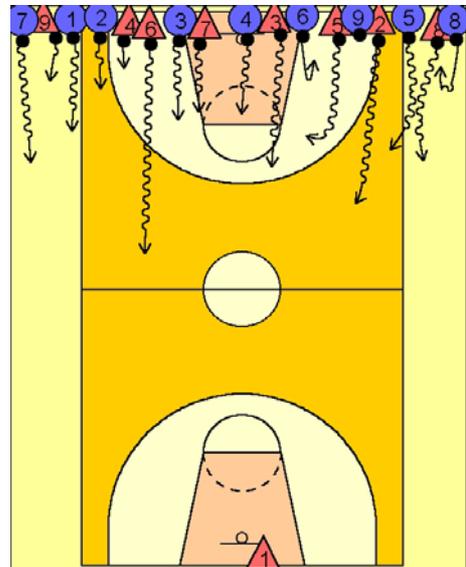
Maîtriser son corps.

Matériel :

1 ballon par enfant.

Organisation :

Un enfant est face au mur au fond de la salle et crie « un, deux, trois, soleil » puis se retourne. Les autres, initialement placés à l'autre bout de la salle, doivent se déplacer en dribble sans être vus pour l'enfant qui annonce. Ils doivent s'arrêter en équilibre et ballon tenu à deux mains !!! S'ils sont vus en train de bouger par l'enfant qui surveille, ils recommencent l'exercice du début. Le vainqueur est celui qui touche le mur en premier sans être vu et qui crie « soleil ».



Pac Man

Objectifs :

Maîtriser son corps.

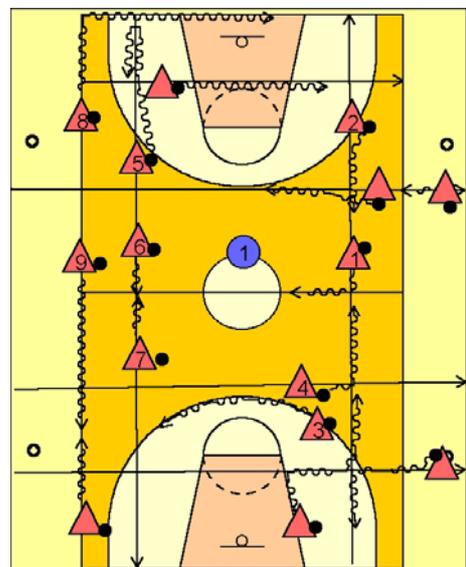
Matériel :

Les lignes de la salle, 1 ballon par enfant

Organisation :

Les enfants se déplacent uniquement sur les lignes du terrain. Ils ne peuvent pas se croiser sur une ligne, il faut que l'un des deux fasse demi-tour. Ils peuvent changer de ligne seulement en cas d'intersection avec une autre ligne.

Un seul enfant n'a pas de ballon : c'est le **fantôme**. Il doit toucher les autres pour les éliminer. Une fois éliminé, le joueur s'assoit à l'endroit précis où il a été touché et devient un mur, les autres ne peuvent donc plus utiliser ce chemin... Le fantôme respecte exactement les mêmes règles que les autres (même si c'est un fantôme il ne peut pas passer au travers des murs). Le jeu s'arrête quand il n'y a plus qu'un enfant qui se déplace en dribble : c'est le gagnant !



Evolutions :

- Ajouter des fantômes supplémentaires au départ
- Ajouter des fantômes supplémentaires au fur et à mesure (quand un enfant est éliminé, le coach lui demande son ballon et il se transforme en fantôme).

Ajouter des pastilles (ou cerceaux) sur certaines lignes ou intersections. Ces pastilles joueront les rôles de cabanes où les enfants poursuivis pourront se réfugier deux secondes (s'ils s'arrêtent en équilibre, ballon tenu à deux mains). Le fantôme doit changer de proie dans le cas où elle se réfugie dans une cabane.

Concours de vitesse

Objectifs :

Maîtriser son corps.

Matériel :

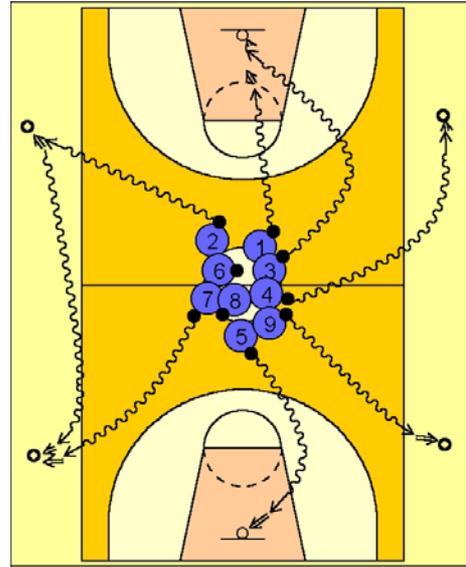
1 ballon par enfant

Organisation :

Tous les enfants sont dans le rond central avec leur ballon. Au signal, ils doivent aller marquer une fois sur chaque panier de la salle, soit 6 panier. Si le coach siffle, les enfants doivent rester immobiles, en équilibre et ballon tenu à deux mains (s'il était en train de tirer et que le ballon était en l'air au moment du coup de sifflet, l'enfant ne doit pas aller chercher son ballon). Si l'enfant est vu en train de bouger par le coach son score est remis à zéro.

Variantes :

- Tirer uniquement avec la planche
- Limiter les dribbles entre les paniers
- Donner un handicap à chaque vainqueur de manche précédente ; ce qui redistribue les possibilités de victoire plus équitablement.



Découverte des passes

Objectifs :

Découverte des différents gestes.

Matériel :

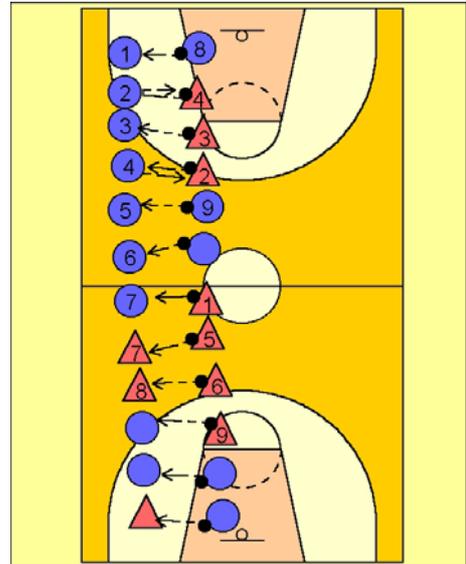
1 ballon pour 2.

Organisation :

Face à face à 3 mètres, se passer le ballon sans toucher le sol.

Evolutions :

- ↪ Même chose mais avec un rebond au sol.
- ↪ Même chose mais à une main.
- ↪ Donner le ballon là où le joueur le demande.
- ↪ Concours : premier groupe à x passes...
- ↪ Si la classe a un nombre impair d'élèves, faire courir celui qui est out seul entre les deux colonnes. Si un groupe se fait toucher son ballon, son score est remis à zéro.



Le relais assis - debout

Objectifs :

Améliorer la vitesse et la qualité de la passe.

Matériel :

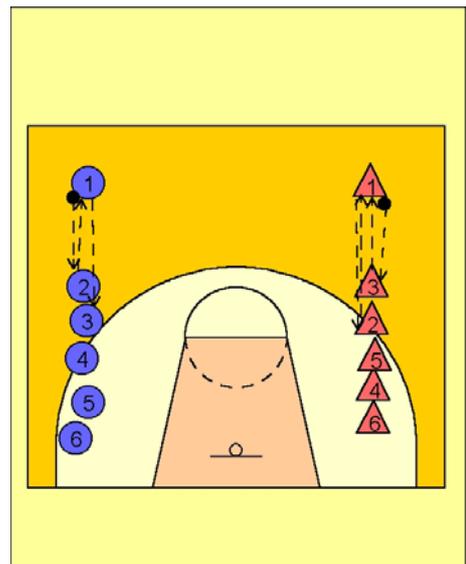
4 ballons

Organisation :

4 équipes. Effectuer le plus rapidement possible le relais « assis » - « debout ». les enfants sont placés en colonne. A quelques mètres devant chaque colonne est positionné un lanceur. Au signal, celui-ci passe le ballon au premier de la colonne qui lui renvoie et s'accroupie. Puis il renvoie au deuxième... et ce, jusqu'à la fin de la colonne.

Variante :

- Le jeu s'arrête quand tous les joueurs sont devenus lanceurs



Ballon vole

Objectifs :

Améliorer la vitesse et la qualité de la passe.

Matériel :

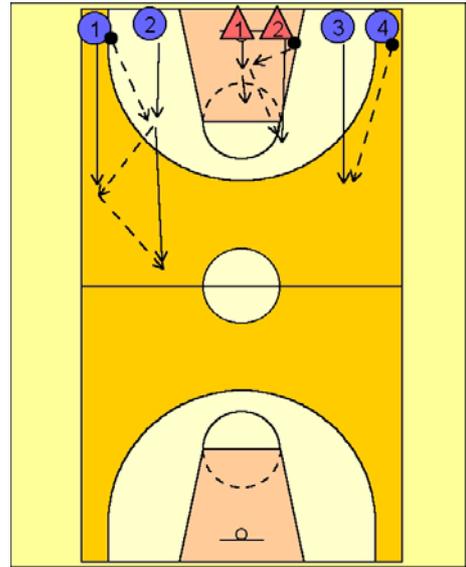
1 ballon pour 2

Organisation :

Au signal, chaque équipe de deux joueurs part en passes vers l'arrivée (la ligne de fond opposée). La première équipe arrivée qui pose son ballon à l'arrivée gagne.

Variante :

- Limiter le nombre de passes.



Déplacement en passes

Objectifs :

Améliorer la vitesse et la qualité de la passe.

Matériel :

1 ballon pour 2.

Organisation :

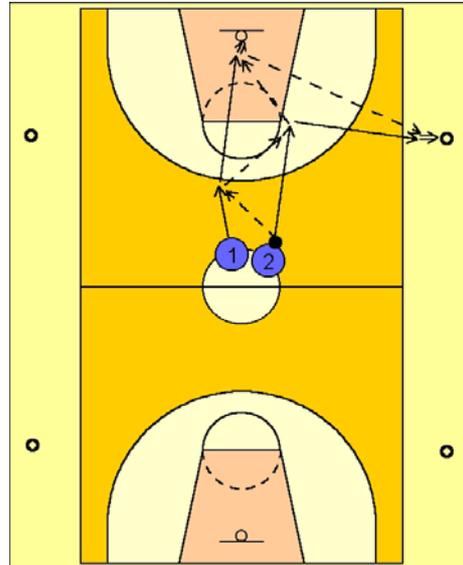
Tous les groupes au centre du terrain, ils doivent aller marquer x paniers en passes sans faire tomber le ballon au sol. En cas d'échec, l'équipe repart de son point de départ.

Variante :

- Accorder un rebond au sol seulement après un tir.
- Donner un handicap à chaque vainqueur de manche précédente ; ce qui redistribue les possibilités de victoire plus équitablement.
- Ramener le ballon dans le rond central après chaque panier réussi.

Evolutions :

- Limiter le nombre de passes à 2 entre les paniers.
- Limiter le nombre de passes à 1 entre les paniers.
- Ajouter 2 ou 3 défenseurs qui peuvent intercepter les passes (si passe interceptée score remis à zéro)
- Un dribble (un seul) est autorisé seulement pour se dégager d'un défenseur.



Matches

Objectifs :

Mise en application des acquis basket !

Découverte de l'arbitrage :

1. Connaître les 4 choses à juger (Marcher, Reprise, Sortie, Faute)
2. L'annoncer clairement
3. Annoncer à qui revient la balle
4. Toute contestation de la part des joueurs est interdite et sanctionné car « **L'arbitre a toujours raison, même s'il a tort** »

Matériel :

2 ballons.

2 terrains en travers.

Fiche de matchs (grille du livre de JPDV, page 159, Fiches Techniques de Basket Ball).

4 maillots jaunes.

4 maillots rouges.

Organisation :

Tournoi 4 contre 4.

Les enfants qui ne participent pas arbitrent.

Concours tirs en course

Objectifs :

Améliorer le tir en course.

Matériel :

2 ballons pour 4 – 6 plots – 6 paniers.

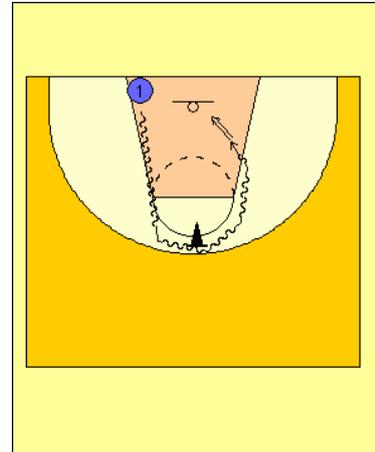
Organisation :

6 groupes de 4 enfants.

Le joueur contourne le plot et va faire un tir en course. Puis donne le ballon au suivant.

Evolutions :

- ↪ Même chose à gauche.
- ↪ Arriver au plot, changer de main puis partir à l'opposé faire un tir en course à droite.
- ↪ Même chose, pour un tir en course à gauche.



Tir avec poursuivant

Objectifs :

Amener les enfants au dribble de contre – attaque.

Matériel :

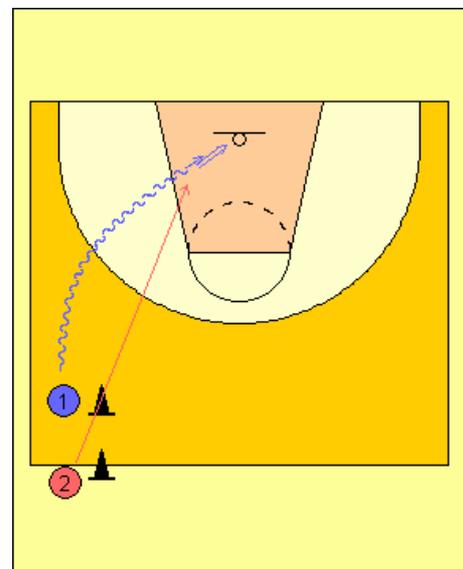
1 ballon pour 2 – 8 plots.

Organisation :

"1" part en dribble faire un tir en course. Dès que "1" part "2" cherche à toucher le joueur dans le dos.

Evolutions :

- ↪ Varier la distance entre les joueurs.
- ↪ Ajouter un dossard, accroché au short du dribbleur.



Concours : slalom - tir

Objectifs :

Conduite de balle.

Matériel :

3 ballons pour 6 enfants – 24 plots.

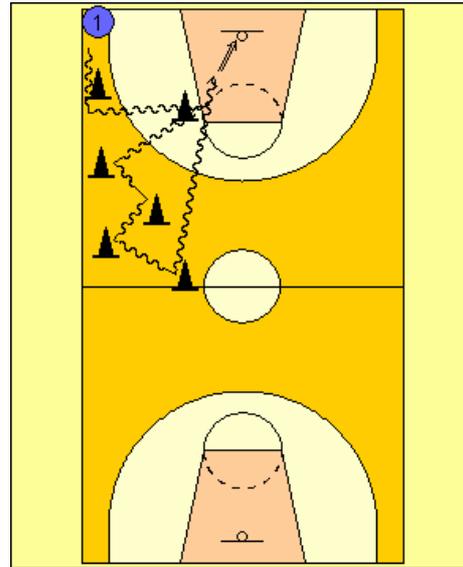
Organisation :

4 groupes par quart de terrain.

Le premier contourne les plots puis va faire un tir en course. Après son tir, il donne le ballon dans sa colonne et se place derrière son groupe. Le deuxième part dès que le premier se trouve au 3^e plot.

Evolutions :

↳ Varier la position des plots.



Matches

Objectifs :

Mise en application des acquis du cycle !

Arbitrage :

1. Connaître les 4 choses à juger (Marcher, Reprise, Sortie, Faute)
2. L'annoncer clairement
3. Annoncer à qui revient la balle
4. Toute contestation de la part des joueurs est interdite et sanctionné car « **L'arbitre a toujours raison, même s'il a tort** »

Matériel :

2 ballons.

2 terrains en travers.

Fiche de matchs (grille du livre de JPDV, page 159, Fiches Techniques de Basket Ball).

4 maillots jaunes.

4 maillots rouges.

Organisation :

Tournoi 4 contre 4.

Les enfants qui ne participent pas arbitrent.

