



CAHIER PÉDAGOGIQUE

de l'école de *minibasket*

Une saison pour minipoussins débutants



par Nadine Granotier

du Minibasket en FRANCE

- 1950 : En France développement du basket « Poussins » avec un matériel adapté sous l'impulsion d'André Barraix et de René Lavergne.
Aux Etats-Unis, création du « Biddy Basket » par Joé Archer.
- 1956 : Premier tournoi local à Caussade (Tarn et Garonne).
- 1957 : Premier tournoi départemental, toujours à Caussade, lequel est suivi de compétitions de masse organisées par la Région des Pyrénées et de stages d'accès des jeunes aux responsabilités avec l'aide du Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports.
- 1962 : On ne parle pas encore de Mini-Basket, mais cela ne tarde pas et, associant le jeu adapté à la prise de responsabilités par les jeunes, Anselmo Lopez crée en Espagne une organisation originale « Hesperia » et donne le nom de Mini-Basket à cette nouvelle activité pour les très jeunes.
- 1963 : Consécration du Mini-Basket au palais des sports de Madrid et lancement en Espagne d'une opération 100.000 jeunes.
- 1965 : Reportage de Jacques Ferran dans le quotidien « L'Equipe » qui fait connaître au grand public les réalisations espagnoles. Robert Busnel est à son tour conquis, patronne le Mini-Basket en France et confie cette mission à René Lavergne.
- 1966 : Mise sur pied en Midi-Pyrénées d'un tournoi régional annuel associant la FFBB, l'USEP et l'UFOLEP. La première édition se joue le 1er mai à Montauban.
Du 12 au 17 septembre se tient au CREPS de Toulouse, le premier stage de formation de Jeunes Cadres Mini.
22 septembre : avis favorable de la Commission Nationale de l'USEP.
Octobre : Une délégation se rend en Espagne avec MM. Delmer (Ministère des Sports), Gondal, Lavergne et Mougins (Fédération Française).
Adoption du règlement par le Comité Directeur de la FFBB et lancement officiel du Mini-Basket en France.
- 1967 : Juillet : réunion de la Fédération Internationale à Berlin sur le Mini-Basket.
- 1968 : Mars : Lancement de l'opération « Rouget » par MM. Williams Jones (secrétaire général de la FIBA), Robert Busnel (Président de la FFBB) et Anselmo Lopez à l'intention des pays d'Afrique.
Mai : sortie du magazine « Mini-Basket Pyrénées ». Lancement du « Panier d'Or » : une série de tests, par Joël Jaunay, le Directeur Technique National.
Octobre : Création du Comité International du Mini-Basket avec Anselmo Lopez (Président), Robert Busnel (Membre) et René Lavergne (expert).
- 1970 : 1er Congrès Mondial de dirigeants à Madrid (Espagne).
- 1972 : 1er Jamboree Mondial à Aguadulce (Espagne).
- 1973 : 1er Jamboree National Français à Toulouse.
- 1975 : 1er Jamboree International à Toulouse.
- 1984 : Lancement par la FFBB du BABY Basket créé par le docteur Jacques HUGUET.
- 1988 : Création de la première commission des jeunes au sein de la FFBB. Le premier président se nomme Jean-Claude BOIS.
- 1992 : Frédéric JUGNET remplace Jean-Claude BOIS à la présidence de la commission et organise le 1^{er} Forum national à Sablé-sur-Sarthe et dynamise la Fête Nationale du Minibasket avec l'apport de Sponsors.
Elaboration des concepts Ecole Française du Minibasket et Opération Basket Ecole.
- 1996 : Jacques DENEUX remplace Frédéric JUGNET à la présidence de la commission. Il poursuit les actions de son prédécesseur mais est sollicité par l'assemblée générale de la Guadeloupe en 1998 pour prendre la nouvelle commission Formation.
- 1998 : Bernard GAVA remplace Jacques DENEUX à la présidence de la commission des jeunes. Il structure la commission en groupes de travail pour mettre en oeuvre et en application les concepts de ces deux prédécesseurs.
- 1999 : Organisation (25, 26 & 27 Juin) du 1^{er} Forum International du Minibasket à Sablé-sur-Sarthe qui malheureusement n'aura pas de suite (France -Italie - Espagne - Belgique - Angleterre).
- 2000 : Le comité directeur FFBB du 29 Avril 2000 vote l'attribution du label « Ecole Française de Minibasket » aux 30 premiers groupements sportifs répartis sur tout le sol français.
Lancement de l'Opération Basket Ecole primaire-OBE.
- 2003 : L'Opération Basket Ecole primaire devient une priorité fédérale avec le projet de dotation de 4 CD ROM et de 6 ballons de Minibasket aux écoles.
Premier regroupement national des Agents de Développement Minibasket (ADB)
- 2004 : Signature le 4 février 2004 de la convention entre la FFBB et le Ministère de l'Education Nationale.
La FFBB lance l'opération 6000 écoles en partenariat avec un club pour 2008.
Développement du concept Assistant Minibasket.
Début des premiers forums départementaux.
- 2006 : Elaboration du concept arbitrage mini : « Je joue, j'arbitre, j'anime ».
170 « Ecoles Françaises de Minibasket ».

PRÉFACE

Par Frédéric Jugnet



Répondant à la demande du président fédéral Yvan Mainini, soucieux de maintenir dans sa politique fédérale l'intérêt qu'il porte au MiniBasket, la commission des jeunes de la Fédération Française de Basketball a, en 2000, édité le « cahier pédagogique de l'école de minibasket ». Depuis, quelques ouvrages de qualité ont été diffusés, montrant l'intérêt porté au minibasket qui regroupe quelques 110 000 enfants licenciés à la fédération en 2007.

De 2004 à 2006, l'Association Française des Entraîneurs de Basketball a, dans sa revue « Pivot Jeunes », présenté des fiches d'entraînement pour les catégories minipoussins(es) et poussins(es).

Rédigés par deux spécialistes, Nadine Granotier et Noël Lefrère, ces deux cahiers pédagogiques compilent l'ensemble des fiches pour une saison sportive.

Les séances d'entraînement sont « clés en main », c'est-à-dire que les éducateurs ont tout pour animer les séances, de la prise en main au retour au calme.

Mais les éducateurs doivent aussi adapter celles-ci en fonction de la progression réelle des enfants. Terminer à la 30ème séance en mai n'est pas une fin en soi si les enfants n'ont pas suivi le rythme. Mieux vaut recommencer un exercice, un jeu, voire une séance complète.

Bravo et merci à Nadine GRANOTIER et Noël LEFRERE ainsi qu'à l'AFEB pour cette mise en oeuvre qui va enrichir la documentation mise à la disposition des éducateurs de Minibasket.

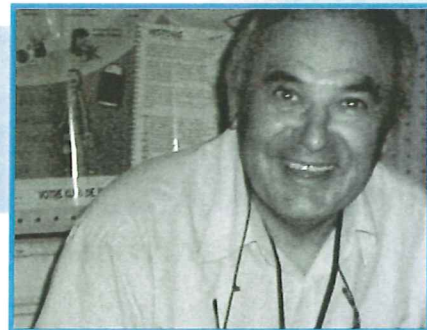
Frédéric Jugnet

Secrétaire général de la FFBB

Président de commission des jeunes de 1992 à 1996

PRÉFACE

Par Bernard GAVA



Les années 80 et 90 ont été celles de l'application du statut de l'entraîneur. C'était l'époque où l'on recherchait des Brevets d'Etat pour les installer sur le banc des équipes engagées dans les championnats de France, le fameux sésame qui évitait les points de pénalité. Au fur et à mesure du temps, les places vides se sont comblées pour en arriver aujourd'hui à un excédent problématique qui entraîne une longue file d'attente pas toujours facile à intégrer.

Les années 2000 ont été celles de l'engouement des jeunes pour le Minibasket. Celui-ci a généré un besoin pressant qui s'est traduit par des offres d'emploi et des nouveaux métiers pour des jeunes motivés par l'animation sportive. Il en est de même, pour les éducateurs bénévoles, qui ont été obligés de s'adapter, de s'informer et de se former pour encadrer les Baby et les Mini.

Le forum national du Minibasket, organisé chaque saison sportive, a révélé que les échanges d'expérience et les façons de faire, différentes ou identiques, de ceux qui ont l'expérience du Minibasket, sont très recherchés dans l'apport des connaissances et des savoirs-faire.

Ce deuxième cahier pédagogique est une compilation de situations mise en oeuvre par des personnes spécialistes dans l'encadrement des enfants. Une aide pour toute personne intéressée pour s'occuper des Minibasketteurs. Ils y trouveront des recettes et des idées simples qui apprennent les choses pour les appliquer et les transformer.

La commission fédérale des jeunes remercie les auteurs qui ont bien voulu communiquer leurs expériences dans ce fascicule ainsi que l'AFEB qui, au travers de la revue Pivot Jeunes, fait naître des vocations pour le Minibasket.

Bernard GAVA

Président de la Commission des Jeunes FFBB

Le BASKET chez les MINIPOUSSINS

PREAMBULE

Après la catégorie Babybasket, au cours de laquelle les enfants de 4 à 7 ans découvrent l'activité Basket, support de leur développement psychomoteur, c'est en Minipoussin que l'enfant apprend à jouer au basket.

Le Minipoussin est un enfant de 7 à 9 ans, ayant une grande marge de progression pour peu que l'apprentissage soit adapté à son physique, à son développement psychomoteur et à son niveau de pratique.

Au cours de ma carrière, j'ai été interpellée par le fait que nombre d'entraîneurs, qui bien que techniquement compétents, se trouvaient dépourvus face à l'organisation de leurs séances pour les jeunes débutants de moins de 11 ans.

De même, j'ai eu dans mon équipe d'encadrement des entraîneurs débutants, jeunes ou moins jeunes, qui se heurtaient aux mêmes difficultés.

A leur intention et pour les aider dans leurs organisations de séance, j'ai mis en place ce cahier pédagogique afin que les apprentissages en minibasket soient organisés de façon à :

- suivre un déroulement logique,
- ne pas privilégier un geste au détriment d'un autre,
- assurer à chaque joueur la marge de progression la plus élevée,
- associer l'apprentissage technique et le plaisir de jouer.

Le but que je recherche est de proposer en quelque sorte une Saison de Minipoussins « clef en mains » que chaque entraîneur pourra :

- soit suivre dans son intégralité - idéal pour les entraîneurs débutants dans le minibasket qui vont alors très vite devenir autonomes,
- soit l'adapter au groupe d'enfants dont il a la charge et elle servira alors de base de travail pour un entraîneur plus chevronné.



En n'oubliant jamais que plus les bases sont solides, plus le niveau de chaque enfant sera élevé, mais en n'oubliant jamais non plus que, si beaucoup d'enfants deviendront par nos soins de bons basketteurs, seulement une très petite minorité parviendra au haut niveau.

Les apprentissages doivent donc être adaptés afin d'être accessibles à tous, tout en permettant, même à un seul, d'atteindre le plus haut niveau.

INTRODUCTION

L'éducateur va amener le joueur, dès son plus jeune âge, à **observer le jeu** pour :

- qu'il reconnaisse les situations-problèmes,
- qu'il fasse des choix d'actions justes et spontanés.

en cherchant des réponses aux questions :

- pourquoi, comment et quand dribbler ?
- pourquoi, comment et quand passer ?
- pourquoi, comment et quand tirer ?

Cela l'amènera à **comprendre l'utilité du geste technique et la nécessité de son apprentissage**, indispensable pour pouvoir réaliser ses choix.

Le geste technique est un OUTIL indispensable tant pour la progression individuelle que pour l'amélioration du jeu collectif.

A ce propos, la répétition et la correction demeurent incontournables si l'on veut assurer au jeune joueur des fondamentaux techniques solides, base indispensable à une progression optimale.

Bien amenés, et associés à des jeux, ces passages obligatoires à la gestuelle un peu contraignante sont très bien acceptés par les jeunes joueurs, pour peu qu'en plus on ne soit pas avare de conseils et d'encouragements.

En appui à ces fondamentaux techniques, l'éducateur intégrera dans toutes ses séances, et répartis équitablement tout au long de l'année :

- l'**activation CARDIO-RESPIRATOIRE**,
- l'**HABILETE MOTRICE**,
- la **DEXTERITE**,

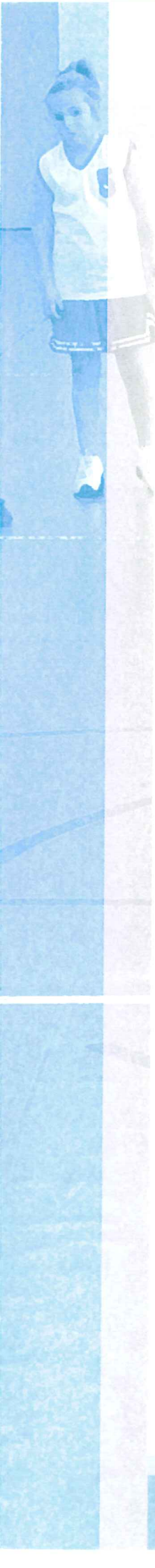
apprentissages essentiels au développement de l'enfant joueur, quelle que soit la discipline sportive enseignée.

① Une dernière remarque valable pour toutes les catégories et tous les gestes :

Moins on force, plus on est précis.

Tenir toujours compte de l'âge et du développement physique de l'enfant en adaptant notamment les distances dans le tir et les passes.





UNE SAISON DE MINIPOUSSINS DEBUTANTS

Se pose pour l'entraîneur le difficile problème de la répartition des contenus dans le temps.

Cette programmation annuelle s'appuie sur plusieurs critères répartis comme suit :

- Chapitre 1 : établir un listing des contenus

Déterminer avec l'équipe d'encadrement les contenus prioritaires dans la catégorie.

Il est important d'établir ce listing en relation avec la catégorie qui précède et celle qui suit. Ceci permettra de suivre une progression logique dans les apprentissages.

« Savoir ce qui a été fait pour savoir ce qu'il reste à faire ».

- Chapitre 2 : établir une répartition des cycles d'apprentissage

Il s'agit là de compter le nombre de séances disponibles, de les répartir sur les 3 ou 4 cycles déterminés pour la saison.

Dans le présent document, je me suis basée sur 4 cycles regroupant 31 séances dont deux séances d'évaluation.

- Chapitre 3 : construire des tableaux de préparation de séance

Ces tableaux dans lesquels j'ai réparti, cycle par cycle, tous les contenus ciblés dans le chapitre 1 vont faciliter grandement la tâche par la suite.

C'est un moyen simple de ne rien oublier dans les apprentissages que l'on propose aux enfants, y compris l'évaluation qui permet à l'entraîneur de mettre en évidence la progression et/ou les difficultés de chaque enfant.

Sous la forme de jeux ou de situations d'apprentissage, ces évaluations peuvent parfaitement passer inaperçues pour les jeunes joueurs mais sont très utiles pour l'entraîneur.

- 1er avantage pour l'entraîneur débutant : une fois ces tableaux établis, il suffit alors, semaine après semaine, pour chaque séance, d'associer un jeu ou une situation d'apprentissage à chaque case du tableau.

- 2ème avantage pour le responsable pédagogique ou l'équipe d'encadrement : la possibilité de remplacer au pied levé un entraîneur absent, en sachant exactement ce qu'il faut faire dans la séance. Bien sûr, chacun aura sa façon de faire et divers types d'exercices en réserve, mais dans tous les cas, les contenus et la progression seront respectés.

- 3ème avantage pour la progression du joueur : c'est un garde fou qui nous évitera de papillonner d'un apprentissage à l'autre, en oubliant les priorités établies en début d'année. Rien n'est pire qu'un entraîneur qui arrive à son entraînement sans savoir ce qu'il va faire, et décide aléatoirement, au dernier moment du contenu de sa séance.

- Chapitre 4 : rédiger des séances d'entraînements

Il est indispensable d'écrire ces séances à la fois pour l'entraîneur lui-même, car on oublie vite ce que l'on a fait après quelques semaines - on rejoint en ce sens les avantages cités ci-dessus - mais aussi pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement, voire du club.

Cela permet d'étoffer un recueil d'exercices et de situations qui serviront à l'ensemble des entraîneurs du club.

En annexe un exemple de fiche de séance vierge.

CHAPITRE 1 : CONTENUS POUR LES MINIPOUSSINS DEBUTANTS

1. Généraux - A répartir tout au long de l'année :

- > **observation et arbitrage :**
à utiliser comme outil pédagogique pour renforcer les acquis.
- > **activation cardio-respiratoire :**
savoir courir – Résistance : pouvoir courir vite – Endurance : pouvoir courir longtemps – Changement de rythme, de direction – courses fractionnées.
- > **habileté motrice :**
adresse - coordination - dissociation - équilibre gainage - souplesse (sans ordre de priorité).
- > **dextérité :**
manipuler et apprivoiser le ballon.

2. Par objectifs - A répartir sur chaque cycle, suivant 3 modules :

- > **Module 1 : savoir jouer**
Comprendre le sens du jeu pour organiser son placement individuel.
- > **Module 2 : pouvoir jouer**
Acquérir des fondamentaux techniques individuels solides.
- > **Module 3 : savoir jouer ensemble**
S'organiser collectivement pour atteindre un but.

Pour chaque module, le nombre de séances mentionné est indicatif et correspond au nombre moyen de séances dans lesquelles doivent être travaillés spécifiquement les apprentissages concernés.

Il est évident que ce nombre sera adapté selon le niveau et la vitesse de progression du groupe. Le minimum indiqué doit cependant être respecté si l'on veut assurer des acquis suffisamment solides.





MODULE 1 : SAVOIR JOUER

Module 1A : OBJECTIFS COLLECTIFS OFFENSIFS

- > Je suis attaquant,
non porteur du ballon
- > 10 à 15 séances

Les choix :

- > jeu en mouvement
- > déplacement vers l'avant

Module 1B : OBJECTIFS COLLECTIFS OFFENSIFS

- > Utilisation de l'espace
- > 8 à 10 séances

Les choix :

- > zones de tirs
- > couloirs de jeux

Module 1C : OBJECTIFS COLLECTIFS OFFENSIFS ET DEFENSIFS

- > Je suis attaquant,
je sais me placer
- > 10 à 15 séances

Les choix :

- > par rapport à mes adversaires
- > par rapport à mes coéquipiers

Module 1D : OBJECTIFS COLLECTIFS DEFENSIFS

- > Mon équipe perd
le ballon
- > 8 à 10 séances

Les choix :

- > l'interception
- > contrôle de l'adversaire

MODULE 2 : POUVOIR JOUER

MODULE 2A : OBJECTIFS TECHNIQUES

Les fondamentaux individuels : LES APPUIS

- > Apprentissage des appuis
- > 12 à 15 séances

L'apprentissage passe par :

- > les arrêts simultanés et la flexion
- > le pied de pivot
- > le départ croisé

MODULE 2B : OBJECTIFS TECHNIQUES

Les fondamentaux individuels : le TIR

- > Apprentissage des appuis
- > 12 à 15 séances

L'apprentissage passe par :

- > la gestuelle
- > la correction
- > la répétition vers l'automatisme

MODULE 2C : OBJECTIFS TECHNIQUES

les fondamentaux individuels : la PASSE

- > Apprentissage des appuis
- > 12 à 15 séances

L'apprentissage passe par :

- > la gestuelle
- > la précision

MODULE 2D : OBJECTIFS TECHNIQUES

Les fondamentaux individuels : le TIR EN COURSE

- > Apprentissage des appuis
- > 12 à 15 séances

L'apprentissage passe par :

- > les appuis
- > la gestuelle
- > la correction
- > la répétition vers l'automatisme

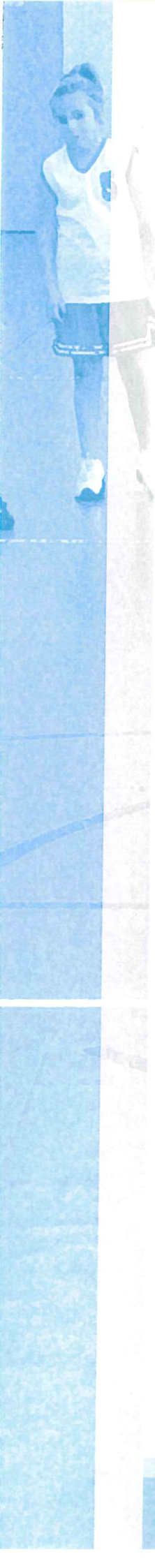
MODULE 2E : OBJECTIFS TECHNIQUES

Les fondamentaux individuels : le DRIBBLE

- > Maîtrise du dribble
- > 10 à 12 séances

L'apprentissage passe par :

- > la gestuelle
- > la correction
- > la répétition vers l'automatisme
- > la dissociation du regard



MODULE 3 : SAVOIR JOUER ENSEMBLE

Module 3A : OBJECTIFS TACTIQUES COLLECTIFS

- > Découverte du coéquipier
- > 10 à 12 séances

L'apprentissage passe par :

- > jouer avec : jeux avec coopération collective

Module 3B : OBJECTIFS TACTIQUES COLLECTIFS

- > Découverte du jeu vers l'avant
- > 10 à 12 séances

L'apprentissage passe par :

- > jouer vite : jeux 2 c 0

Module 3C : OBJECTIFS TACTIQUES COLLECTIFS

- > Découverte de l'adversaire
- > 10 à 12 séances

L'apprentissage passe par :

- > jouer contre : jeux 1 c 1
- > jouer contre : jeux 2 c 1 – 2 c 2

Module 3D : OBJECTIFS TACTIQUES COLLECTIFS

- > Choix d'actions basées sur l'observation
- > 10 à 12 séances

L'apprentissage passe par tous les jeux où le joueur doit décider la meilleure action possible :

- > passer
- > dribbler
- > tirer

CHAPITRE 2 : PROGRAMMATION ANNUELLE

- > Cycle 1 : septembre - octobre : 9 séances
- > Cycle 2 : novembre - décembre : 8 séances
- > Cycle 3 : janvier - février - mars : 7 séances
- > Cycle 4 : avril - mai - juin : 7 séances



LA PROGRAMMATION PAR CYCLE - MINIPOUSSINS DEBUTANTS							
Cycle 1 : septembre - octobre							
Séance	Vouloir jouer Jeux pré-sportifs	Récupération dextérité	M2 : POUVOIR JOUER Geste technique	M1 : SAVOIR JOUER		Habileté motrice	M3 : SAVOIR JOUER ENSEMBLE
1	Faire connaissance Le ballon stop	Apprivoiser le ballon Jonglage	Apprendre à viser Le tir de plein pied		Le coéquipier Le couloir	Savoir courir Course relais	Coopérer pour marquer Le ballon au Roi
2	Découverte du geste de passe, réception, appuis Le ballon stop	Gestuelle du dribble	Le tir de plein pied Les zones		Le coéquipier Les déménageurs	Coordination Course relais motricité	Coopérer pour marquer Le ballon au Roi
3	Apprivoiser l'espace Echapper aux adversaires Le loup et les moutons	Maîtrise du dribble Le miroir	Le tir de plein pied Les zones		Le coéquipier Les balles brûlantes	Coordination – dissociation Les deux balles	Jeu d'équipe Le béret ballon
4	Progresser en dribble Le loup et les moutons		Le tir de plein pied La cible		Le coéquipier Les balles brûlantes	Equilibre Les statues	Observer Jeu 4c4
5	Apprivoiser l'espace Echapper à un adversaire Les sorciers		Apprentissage des appuis Le compas	Utilisation de l'espace Les maisons	Le coéquipier Le passe ballon	Déplacement arrière Course relais	Jeu d'équipe Le béret ballon
6	Savoir courir longtemps Les 12 quilles	Maîtrise du dribble Le triangle fou	Apprentissage des appuis Le protège ballon	Utilisation de l'espace Les maisons	Le coéquipier Le passe ballon		Coopérer pour marquer Passe à 10 + tir
7	Améliorer la course Course à la rencontre	Maîtrise du dribble Le chasse ballon	Tir de plein pied La cible		L'adversaire Le voleur de balle	Gainage La brouette	Coopérer pour marquer Passe à 10 + tir
8	Savoir courir longtemps Les 12 quilles		Tir de plein pied La cible	Utilisation de l'espace Les maisons vides	L'adversaire Le voleur de balle	Souplesse et coordination La chenille	Observer Jeu 4c4
9	Apprivoiser l'espace Echapper à un adversaire Les sorciers	Maîtrise du dribble Les 3 ronds	Tir de plein pied La cible réussite	Utilisation de l'espace Les maisons vides			Jeu d'équipe Le béret ballon

LA PROGRAMMATION PAR CYCLE - MINIPOUSSINS DEBUTANTS

Cycle 2 : novembre - décembre

Séance	Vouloir jouer Jeux pré-sportifs	Récupération dextérité	M2 : POUVOIR JOUER Geste technique	M1 : SAVOIR JOUER		Habileté motrice	M3 : SAVOIR JOUER ENSEMBLE
10	Savoir courir longtemps Les 12 quilles		Apprentissage des appuis Le touche pied	Utilisation de l'espace Les maisons vides avec sorcier	Coéquipier et adversaire Le touche ballon	Equilibre L'arbre	Coopérer pour marquer Passe à 10 + tir
11			Apprentissage des appuis Chacun sa maison	Utilisation de l'espace Les maisons vides orientées	Coéquipier et adversaire Le gêneur	Coordination dissociation appuis Le parcours	Jeu d'équipe Le béret ballon
12	Savoir courir longtemps Les 12 quilles		Le tir de plein pied Le Lucky Ball adapté			La résistance Courir vite	Organiser Préparer un tournoi
13	Changement de rythme et de statut Poules renards vipères	Maîtrise du dribble Le triangle fou	Apprentissage des appuis Chacun son ballon		Coéquipier et adversaire Le touche-ballon panier		Coopérer pour marquer La balle au capitaine
14	Savoir s'arrêter 1.2.3. Statue		Apprentissage des appuis Le protège ballon	Utilisation de l'espace L'équipe rapide		Coordination – Dissociation Les deux balles	Coopérer pour marquer La balle au capitaine
15	Savoir courir longtemps Les 12 quilles	Maîtrise du dribble Le chasse ballon		Utilisation de l'espace L'équipe rapide	Coéquipier et adversaire Le coupeur de passes		Coopérer pour marquer Match 4c4
16	Associer deux actions : Le ballon en l'air	Maîtrise du dribble Le dribble poursuite	Passes – Réceptions Les 2 rondes			Equilibre et Organisation Le cerceau mobile	Jeu d'équipe Le béret ballon
17	NOEL	1 ^{er} Jeu : Passes L'arbre de Noël	2 ^{ème} Jeu : Dribble Course aux friandises	3 ^{ème} jeu : tir Décrocher les guirlandes	4 ^{ème} jeu : motricité La hotte du Père Noël		



LA PROGRAMMATION PAR CYCLE - MINIPOUSSINS DEBUTANTS

Cycle 3 : janvier – février - mars

séance	Vouloir jouer Jeux pré-sportifs	Récupération dextérité	M2 : POUVOIR JOUER Geste technique	M1 : SAVOIR JOUER		Habileté motrice	M3 : SAVOIR JOUER ENSEMBLE
18	Evaluation (en stage éventuellement)	1 ^{ER} Jeu test : tir Le Lucky Ball adapté	3 ^{ème} Jeu test : dribble Slalom chrono		2 ^{ème} Jeu test : passes Le plus loin possible	4ème Jeu test : course La course Aller-Retour	Observation et arbitrage sur chacun des jeux tests
19	Changement de rythme Le roule ballon		Apprentissage du tir en course à droite Gestuelle et concours		Coéquipier Les 2 zones + passes	Souplesse - Dissociation Drôle de traversée	Coopérer pour marquer L'équipe barrage
20	Courir longtemps Les 12 quilles		Apprentissage du tir en Course à droite Gestuelle et concours	Jeu vers l'avant La traversée rapide Concours	Coéquipier Les 2 zones + tir		L'équipe barrage avec observateurs
21	Apprivoiser l'espace Echapper à un adversaire Les sorciers		Apprentissage du tir en Course à droite Concours individuel	Jeu vers l'avant Les Chemins rapides	Suivi du vide-ballons		Coopérer pour marquer Le ballon au Roi
22	Apprivoiser l'espace Echapper à un adversaire Les sorciers et les statues		Le TEC TIC TAC à droite Concours par équipe	Couloirs de jeu / 2 paniers Les chemins rapides			Coopérer pour marquer Le vide-ballon
23	Souplesse et communication Jeu dessus/dessous	Tir de Lancer Franc Concours individuel	Le TEC TIC TAC à droite Concours tout terrain				Jeu global : 4c4 avec observateurs et arbitres
24	Course et changement de rôle Chasseur, loups, moutons	Tir de Lancer Franc Concours individuel	Le TEC à droite Pêche aux crabes				Organiser un tournoi

LA PROGRAMMATION PAR CYCLE - MINIPOUSSINS DEBUTANTS

Cycle 4 : avril - mai - juin

Séance	Vouloir jouer Jeux pré-sportifs	Récupération dextérité	M2 : POUVOIR JOUER Geste technique	M1 : SAVOIR JOUER		Habileté motrice	M3 : SAVOIR JOUER ENSEMBLE
25	Course et changement de rôle chasseur, loups, moutons	Tir de Lancer Franc Concours individuel	Apprentissage du tir en course à gauche Appuis				Coopérer pour marquer L'équipe barrage
26	Courir régulièrement Les 12 quilles avec un meneur par équipe		Apprentissage du tir en course à gauche Appuis	L'éclatement de la grappe Les 5 zones			Coopérer pour marquer L'équipe barrage
27			Apprentissage du TEC à gauche Concours individuel	L'éclatement de la grappe Les 5 zones avec déplacement		Course et Coordination Les 3 circuits Concours	Jeu d'équipe Le béret ballon
28	Course et changement de rôle Chasseur, loups, moutons	Tir de Lancer Franc Concours en série	Le TEC TAC-TIC à gauche Concours par équipe	L'éclatement de la grappe Les 5 zones avec voleur de ballon			Jeu d'équipe Le béret ballon
29			Le TEC TAC-TIC à gauche Concours tout terrain		Jeu rapide 2c0 : Passes à deux	Les appuis Chacun sa maison	Jeu global : 4c4 avec observateurs et arbitres
30	Jeu test Lucky Ball Evaluation tir PP et LF	Evaluation dribble Ballon slalom	Evaluation T.E.C. TIC-TAC et TAC-TIC La pêche aux crabes				Jouer contre un adversaire La prison
31	EVALUATION Identique à la séance 18	1 ^{er} Jeu test : tir Le Lucky Ball adapté	3 ^{ème} Jeu Test : dribble Slalom chrono		2 ^{ème} Jeu test : passes Le plus loin possible	4 ^{ème} Jeu test : course La course Aller-Retour	Observation et arbitrage sur chacun des jeux tests



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Un ballon souple, chasubles, 20 cônes, 15 cerceaux ou craies.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de questions-réponses à la fin d'un atelier ou de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi heures environ.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain.
- Pour une première séance, et pour faciliter l'intégration des « nouveaux », les enfants et l'éducateur font connaissance en se nommant à tour de rôle.
- L'éducateur donne les grandes lignes de la séance.

ECHAUFFEMENT Jeux pré sportifs (Durée 10mn)

- **Le ballon stop** : un ballon souple ; tous les joueurs dans le rond central. En profiter pour expliquer les limites et caractéristiques du terrain de basket. Ce jeu permet de faire connaissance et d'intégrer les nouveaux venus. Chacun a 5 points au début du jeu.

Le jeu débute par un lancer vertical du ballon par l'éducateur (type entre-deux) qui, en même temps, crie le prénom d'un des joueurs du groupe. Tous les joueurs doivent courir le plus loin possible du rond central, mais le joueur appelé doit revenir et rattraper le ballon le plus vite possible en criant « stop ». Tous les joueurs s'arrêtent. Le joueur appelé doit essayer de toucher, avec une passe de son choix, un de ses camarades qui ne doit plus bouger - S'il réussit, il relance le ballon et le joueur touché perd un point - S'il échoue, le joueur visé devient lanceur - Le jeu s'arrête lorsqu'un joueur n'a plus de point (ou au temps).

Evolutions : exigences sur les arrêts (appuis), puis sur le pivoté pour faire face au porteur ou au joueur visé, enfin sur le type de passe pour toucher...

LE TIR DE PLEIN PIED (Durée 15mn)

- **Rappel du tir** : à une ou deux mains, les bras poussent verticalement, les doigts montrent le panier.

- **La cible** : un ballon par joueur ; une équipe de 2 ou 3 joueurs par panier. Les joueurs se placent face à un panier, à 3 ou 4m - Chacun doit toucher la cible selon un ordre précis : la planche à droite du cercle ; la planche au dessus du cercle ; la planche à gauche du cercle ; l'avant du cercle et, pour finir, réussir un panier - Chaque joueur qui réussit le contrat marque un point pour son équipe.

Evolutions : tolérance les premières fois puis devenir plus exigeant sur la précision au fur et à mesure de la progression des enfants - Changer la position des joueurs : de face, à droite ou à gauche pour faire découvrir le tir avec la planche.

RECUPERATION - DEXTERITE (Durée 5mn)

- Pendant 5 mn, chaque joueur, avec un ballon, manipule et expérimente toutes les façons de le mettre en mouvement, en excluant le dribble : le faire rouler sur la main, le lancer d'une main à l'autre, le lancer et le rattraper de différentes façons, le faire rouler et le rattraper, le faire tourner autour de la tête, du ventre...

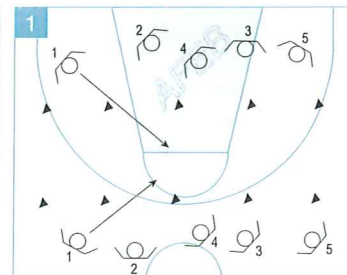
- Repérer les manières originales ou techniques et faire démontrer par le joueur. Tous essaient de les reproduire.

DECOUVERTE DU COEQUIPIER - COOPERATION (Durée 15mn)

Le couloir : les joueurs sont répartis par paire, un de chaque côté d'un couloir de 2m matérialisé par des cônes. L'éducateur fait signe discrètement à un joueur de rentrer dans le couloir. L'autre joueur de la paire a 5 secondes pour rejoindre son camarade. 1 point pour les deux joueurs si le contrat est rempli. Première paire qui atteint 5pts.

Figure 1

Evolutions : le joueur prend la décision de rentrer dans le couloir (et non l'éducateur) - Jeu à faire par équipe de 3, 4 ou 5 : quand un joueur entre dans le couloir, toute l'équipe doit le rejoindre.



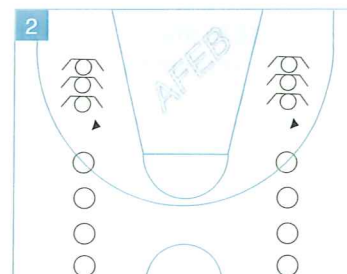
HABILETE MOTRICE - DEVELOPPEMENT PHYSIQUE (Durée 15mn)

- Course relais : 2 ou 3 circuits identiques avec 4 ou 5 cerceaux espacés de 2 à 3m. Un cône situé à 2m du premier cerceau matérialise le départ. Une équipe de 3 joueurs au plus en colonne par circuit.

Le premier joueur a le cône dans la main. Au signal, il court vers le premier cerceau, dépose le cône, revient toucher la main du joueur suivant qui court, prend le cône, le ramène en courant au joueur suivant qui va le poser dans le 2° cerceau, revient toucher la main du joueur suivant et ainsi de suite jusqu'à ce que le cône soit revenu dans le 1° cerceau - 1 point à la 1ère équipe ayant terminé le relais - Changer le premier joueur à chaque manche.

Figure 2

Evolutions : avec un ballon en dribblant ou en course arrière ou en cloche pied...



APPROCHE DU BASKET-BALL «Se faire des passes et marquer un panier»

(Durée 20mn)

- **Le ballon au roi** : un ballon pour deux équipes différenciées par des chasubles. Chaque équipe choisit en secret un roi à qui les joueurs doivent faire 5 passes, sans faire deviner qui est le roi, avant d'avoir le droit d'aller tirer au panier. Chaque équipe doit deviner le roi de l'autre équipe.

1 point pour l'équipe qui tire la première - 1 point pour l'équipe qui devine le roi de l'autre.

A l'issue de la première manche, faire le point avec les joueurs pour mettre en place des stratégies de jeu.

Evolution : chaque équipe choisit un panier et les passes doivent être faites dans le sens de ce panier.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Retour au milieu du terrain - Questions et commentaires sur la séance.

L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Un ballon souple, chasubles, cônes, cerceaux ou craies.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de question/réponse à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente.
- L'éducateur souhaite la bienvenue à tous et donne les grandes lignes de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi heures.

ECHAUFFEMENT Jeux pré sportifs (Durée 10mn)

- **Le ballon stop** : mise en place comme pour la séance n°1 - Rappeler les limites et caractéristiques du terrain de basket. En profiter pour mieux intégrer les nouveaux venus. Chacun a 5 points au début du jeu.

Même déroulement que pour la séance n°1 sauf qu'un joueur lance le ballon verticalement (et non pas l'éducateur) et que la passe pour toucher un joueur est faite à deux mains (et non pas au choix du joueur).

Evolutions : l'éducateur annonce le type de passe que le joueur doit faire pour toucher son camarade : main droite, main gauche, 2 mains, en faisant rouler... - Exigence sur les arrêts (appuis), puis sur le pivoté pour faire face au porteur ou au joueur visé.

LE TIR DE PLEIN PIED (Durée 15mn)

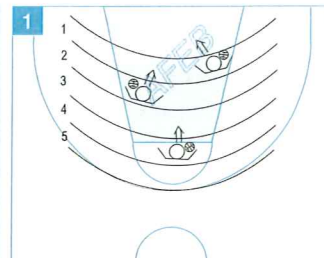
- **Rappel du tir** : à 1 ou 2 mains, les bras poussent verticalement, les doigts montrent le panier

- **Les zones** : 5 zones matérialisées par des cônes (ou tracées) en arc de cercle, la première à 2,50m du panier puis tous les 50 cm. Un ballon par joueur. 2 ou 3 joueurs par panier.

Chaque joueur doit réussir 5 paniers de la zone 1 ; 4 paniers de la zone 2. 3 paniers de la zone 3 ; 2 paniers de la zone 4 et 1 panier de la zone 5. **Figure 1**

Le jeu s'arrête au temps ou quand une équipe a réussi le contrat. On additionne les points des équipes selon les zones occupées.

Evolutions : devenir plus exigeant sur le geste en fonction de la progression – Varier les distances des zones.



RECUPERATION DEXTERITE (Durée 5mn)

- **Apprentissage du dribble** : faire rebondir le ballon sur le sol en le **poussant** avec une main, poignet souple.

Pendant 5 mn, chaque joueur manipule un ballon et expérimente toutes les façons de le mettre en mouvement, en dribblant : main droite, main gauche, dribble haut, dribble bas, dribble autour des pieds, en huit, ...

Repérer les manières originales ou techniques et faire démontrer par un joueur. Tous essaient de les reproduire.

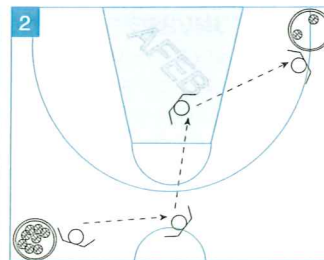
DECOUVERTE DU COEQUIPIER COOPERATION (Durée 15mn)

- **Le relais des déménageurs** : par demi terrain : 2 caisses (ou cerceaux) avec 10 ballons, l'une près de la ligne de fond, l'autre près de la ligne médiane. 2 équipes de 3 ou 4 joueurs.

Chaque équipe doit vider son camp en faisant passer les ballons un par un dans la caisse de l'équipe adverse. Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe vide entièrement son camp (ou au temps), alors on compte les ballons. **Figure 2**

Un joueur ne peut se déplacer avec le ballon, ni dribbler. Chaque joueur doit avoir le ballon au moins une fois. Laisser d'abord les équipes s'organiser : placement des joueurs sur le terrain ; distance de passes ... Puis faire découvrir et mettre en place par chaque équipe une organisation efficace pour aller plus vite.

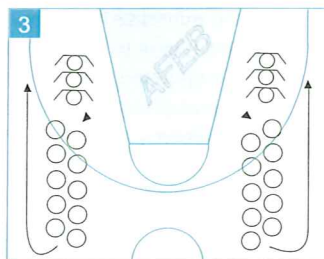
Evolutions : varier le nombre de joueurs, les dimensions du terrain, les types de passes...



HABILETE MOTRICE DEVELOPPEMENT PHYSIQUE (Durée 15mn)

- **Course relais motricité** : 2 ou 3 circuits identiques avec 10 cerceaux placés en quinconce à 3m du départ. Equipes de 3 joueurs maxi. Le premier joueur part en courant et franchit la zone des cerceaux en posant un pied dans chaque : le pied droit dans le cerceau de droite, le pied gauche dans le cerceau de gauche. Il revient en courant en marche arrière hors des cerceaux. Quand il touche la quille de départ le joueur suivant démarre. Un point pour l'équipe qui finit la première. **Figure 3**

Evolutions : TOUTES les variantes possibles : pied droit dans cerceau gauche et inversement – Deux fois pied droit, deux fois pied gauche – En jonglant avec une balle – En faisant des cercles autour du ventre avec un ballon – En espaçant les cerceaux (attention aux glissades si les cerceaux sont de section sphérique) ...



APPROCHE DU BASKET-BALL « Se faire des passes et marquer un panier » (Durée 20mn)

- **Le ballon au roi** : même organisation et même déroulement de départ que la séance n°1. 1 point pour l'équipe qui tire la première – 1 point pour l'équipe qui devine le roi de l'autre. Chaque équipe choisit un panier : les passes doivent être faites dans le sens de ce panier. Une passe en arrière donne le ballon à l'autre équipe - Si le panier est raté, les deux équipes repartent à zéro.

Evolutions : interdire le dribble - Organisation avec 3 équipes : la troisième observe le jeu et donne des points aux équipes, selon des critères établis par l'éducateur.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Retour au milieu du terrain – Questions et commentaires sur la séance. L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...



DISPOSITIF

- 30 ballons – 1 balle de tennis (ou autre) par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux, craies.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de questions/réponses à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

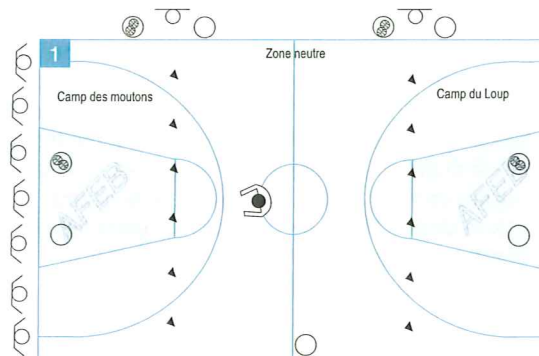
- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente.
- L'éducateur donne les grandes lignes de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi heures environ

ECHAUFFEMENT Jeux pré sportifs (Durée 10mn)

Le loup et les moutons : tous les joueurs sur la ligne de fond et un ou deux loups vers le rond central. Près de chaque panier un stock de ballons dans des cerceaux et un cerceau vide. Un cerceau vide sur la touche vers la ligne médiane. Un ou deux paniers et des ballons dans une zone neutre. **Figure 1**

Au signal, les moutons tentent de traverser le terrain sans se faire toucher par le loup. Le mouton qui parvient à traverser a le droit de faire un tir - Si le tir est réussi, il pose le ballon dans le camp des moutons - Si le tir est raté, il pose le ballon dans le camp du loup - Un mouton touché va dans la zone neutre et tente des paniers.

A la fin de la manche les moutons comptent leurs ballons. Les loups qui ont encaissé le moins de paniers gagnent la partie. Les deux derniers moutons en jeu deviennent loups. **Evolutions :** un ballon à chaque joueur et traversée en dribble - Tous les joueurs qui traversent tentent un tir.



LE TIR DE PLEIN PIED (Durée 15mn)

- **Rappel du tir :** à 1 ou 2 mains, les bras poussent verticalement, les doigts montrent le panier.
- **Les zones :** même jeu qu'à la séance n° 2.
- Evolutions :** devenir plus exigeant sur le geste en fonction de la progression – Varier les distances des zones.

RECUPERATION DEXTERITE (Durée 10mn)

Le Miroir : les joueurs par deux. Un ballon chacun.

Les joueurs se font face ; l'un est le meneur, l'autre est le miroir. Le meneur dribble en inventant toutes sortes de mouvements. Le miroir doit reproduire tous les gestes du meneur. Attention à l'inversion dans le miroir. Toutes les minutes, les joueurs changent de rôle.

DECOUVERTE DU COEQUIPIER - COOPERATION (Durée 15mn)

- Les balles brûlantes :

1. Une équipe et une caisse de 15 ballons sur chaque demi terrain. Chaque équipe doit vider son camp en lançant les ballons dans le camp adverse et renvoyer ceux qu'ils reçoivent. Après deux minutes de jeu, compter les ballons dans chaque camp, l'équipe gagnante est celle qui en a le moins.
 2. Deux équipes sur un demi terrain et une caisse de 15 ballons dans le rond central. Une équipe lance les ballons au loin, l'autre les ramène. Pas de déplacement ballon en mains ; pas de dribble - Après deux minutes de jeu, on compte les ballons dans la caisse et on change les rôles.
- L'équipe gagnante est celle qui a le moins de ballons dans la caisse à l'issue des deux manches.
- Evolution de la situation 2 :** l'équipe qui récupère les ballons doit marquer des paniers.

HABILETE MOTRICE - COORDINATION - DISSOCIATION (Durée 10mn)

Chaque joueur a un ballon et une balle (type tennis ou autre).

Les joueurs doivent dribbler d'une main et de l'autre lancer en l'air la balle et la rattraper. Quelques joueurs parviennent à coordonner les deux gestes. Dribbler main droite puis main gauche.

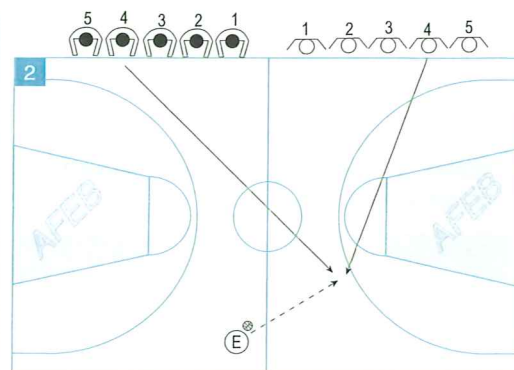
Evolution : arrêter le dribble, viser une cible avec la balle, ou jouer la balle au pied...

APPROCHE DU BASKET-BALL « Marquer un panier » (Durée 20mn)

- **Le béret ballon :** deux équipes différenciées par des chasubles et joueurs numérotés par paire et un ballon. Les équipes s'assoient sur la ligne de touche de part et d'autre de la ligne médiane dans l'ordre des numéros. Ne pas les placer face à face car risques de percussions à la récupération du ballon.

L'éducateur leur fait face et appelle un numéro en lançant le ballon sur l'aire de jeu. Le premier des deux joueurs qui s'en empare tente d'aller marquer un panier, l'autre tente de l'en empêcher et de récupérer le ballon pour aller tirer. A chaque passage, un point pour l'équipe qui marque. **Figure 2**

Evolutions : tant qu'il n'y a pas eu de tir, le joueur attaquant peut changer de panier (changement de direction) - On appelle deux ou trois numéros.



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Retour au milieu du terrain - Questions et commentaires sur la séance.
L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Chasubles, cônes, pinces à linge, cerceaux ou craies.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de questions/réponses à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain.
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente
- L'éducateur donne les grandes lignes de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi heures.

ECHAUFFEMENT Jeux pré sportifs (Durée 10mn)

- **Le loup et les moutons** : tous les joueurs avec un ballon sur la ligne de fond. Un loup vers le rond central. Près de chaque panier un cerceau vide et un stock de petits cônes (ou pinces à linge ou autre petit objet). Un panier dans une zone neutre. Voir figure séance 3. Au signal, les moutons tentent de traverser le terrain en dribblant sans se faire toucher par le loup. Chaque mouton qui parvient à traverser a le droit de faire un tir - Si le tir est réussi, il pose un cône dans son cerceau - Si le tir est raté, il se replace sur la ligne de fond - Les moutons touchés vont tenter des tirs dans la zone neutre.

A la fin de la manche, les moutons comptent les cônes dans leur cerceau. Le loup qui a encaissé le moins de paniers gagne la partie. Le dernier mouton en jeu devient loup.

Evolutions : possibilité de mettre deux loups - Le loup a un ballon - Imposer la main qui dribble.

LE TIR DE PLEIN PIED (Durée 15mn)

- **Rappel du tir** : à 1 ou 2 mains, les bras poussent verticalement, les doigts montrent le panier

- **La cible** : une équipe de 2 (ou 3) joueurs par panier. Les joueurs se placent face au panier, à 3 ou 4m. Les joueurs tirent l'un après l'autre, en respectant l'ordre de visée : le 1^{er} la planche à droite du cercle ; le 2^e la planche au dessus du cercle ; le 1^{er} la planche à gauche du cercle ; le 2^e l'avant du panier ; le 1^{er} l'arrière du panier et pour finir chacun doit réussir un panier - Changer l'ordre des joueurs à chaque passage - La première équipe qui réussit le contrat marque un point.

Pour varier les angles de tir : deuxième manche à droite du panier, troisième manche à gauche.

Devenir plus exigeant sur le geste et la précision à mesure de la progression des enfants.

Evolutions : varier les distances - Varier les points à viser : coin planche, coin carré à droite, ou à gauche...

HABILETE MOTRICE - EQUILIBRE (Durée 10mn)

Les joueurs courent en dispersion sur tout le terrain. Au signal, s'arrêter instantanément en prenant une pose en recherche d'équilibre et en la conservant 3 secondes.

Evolutions : demander l'équilibre sur pied droit, pied gauche, une main au sol - Utiliser des obstacles sur lesquels monter : bancs, caisse, tremplin...

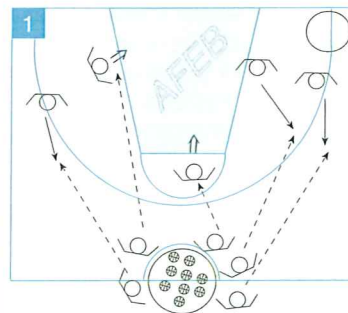
DECOUVERTE DU COEQUIPIER - COOPERATION ET COMBATIVITE (Durée 15mn)

- **Les balles brûlantes** : deux équipes par demi terrain. Une caisse de ballons dans le rond central. Un cerceau derrière le panier. Un chronomètre.

Une équipe lance les ballons loin sur son demi terrain, l'autre s'organise pour ramener les ballons près du panier et tenter des tirs. Pas de déplacement ballon en mains ; pas de dribble - Si le tir est réussi, le ballon est posé dans le cerceau de l'équipe - Si le tir est raté, le ballon reste en jeu et peut être récupéré, soit par les lanceurs (qui le relancent), soit par les tireurs. **Figure 1**

La manche se termine quand il n'y a plus de ballon en jeu - On note le temps et on change les rôles - L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps pour marquer tous les paniers.

Evolutions : faire un concours avec l'équipe qui est sur l'autre demi terrain - Faire mettre en place une stratégie pour chaque équipe.



APPROCHE DU BASKET-BALL Faire des passes et marquer un panier (Durée 30mn)

- **4c4 avec observateurs** : quatre équipes de 3 à 5 joueurs, différenciées par des chasubles et un ballon. Des fiches d'observation simples. Deux équipes jouent avec dribble autorisé. Deux équipes observent et donnent des points selon des critères établis par l'éducateur : un point si la passe est faite dans le sens du panier ; un point si le porteur a observé le jeu avant de faire une action ; un point si le choix d'action est bon ; un point si le ballon est intercepté ; deux points si le panier est marqué...

Evolution : vers l'organisation d'une rencontre : dans les équipes qui ne jouent pas, on désigne un arbitre, un chronométreur, un observateur et un marqueur.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Retour au milieu du terrain – Questions et commentaires sur la séance.

L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...

DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux (autant que de joueurs) ou craies ou marques au sol rondes.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de question/réponse à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain.
- Appel consigné sur la fiche d'appel de l'educateur.
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente.
- L'educateur donne les grandes lignes de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi-heures environ.

ECHAUFFEMENT Jeux pré sportifs (Durée 10mn)

- **Les sorciers** : tous les joueurs en dispersion sur le terrain - En profiter pour rappeler les limites et les caractéristiques du terrain de basket - 1 ou 2 « sorciers » avec un dossard, selon le nombre de joueurs.

Les joueurs courent en dispersion sur le terrain en essayant d'échapper au(x) sorcier(s). Quand un joueur est touché, il s'arrête, les jambes écartées. Un joueur en jeu peut le délivrer en passant sous ses jambes. Après 3 mn de jeu, l'educateur annonce « plus de délivrance » et les joueurs touchés doivent alors s'asseoir et attendre que tous les joueurs soient pris. Lorsqu'il n'y a plus qu'un ou deux joueurs en jeu, on arrête la partie et ces joueurs deviennent à leur tour sorciers.

Evolution : le jeu peut se faire avec un ballon par enfant - Les joueurs pris en fin de jeu s'assoient en continuant à dribbler.

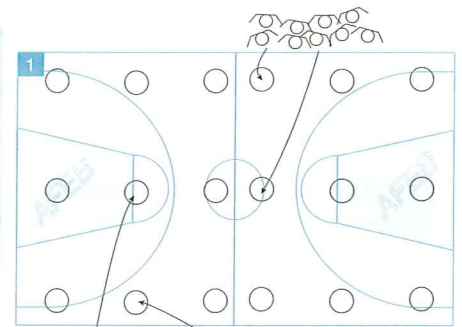
UTILISATION DE L'ESPACE (Durée 15mn)

- **Les maisons** : sur un demi terrain - Autant de cerceaux que de joueurs, placés sur les zones de jeu stratégiques au basket (voir dessin) - Les joueurs attendent le signal sur la ligne médiane. **Figure 1**

Au signal, les joueurs courent vers un cerceau et s'arrêtent, appuis simultanés (expliquer) un pied à l'intérieur du cerceau, l'autre à l'extérieur. Le dernier arrivé a un gage (un tour de terrain, 5 sauts de grenouilles, 3 paniers à marquer...). Après quelques passages, l'educateur enlève un cerceau. Tous les joueurs ont 5 points au départ du jeu (5 vies) et en perdent un dès qu'ils se retrouvent sans cerceau (maison). Le jeu s'arrête lorsqu'un joueur n'a plus de point (ou au temps).

Evolutions : la première partie peut se faire en concours avec une autre équipe sur l'autre demi terrain.

Le jeu peut aussi se faire avec un ballon par joueur, en continuant à dribbler lors de l'arrêt dans le cerceau.

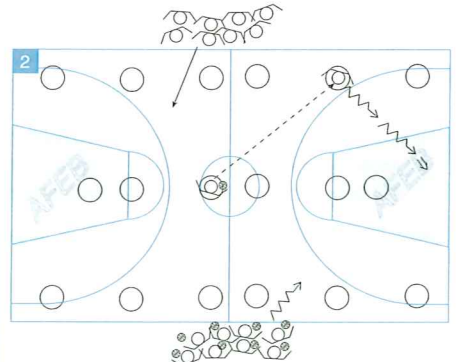


APPRENTISSAGE DES APPUIS Le pivoter (Durée 10mn)

- **Le compas** : un ballon par joueur - Autant de cerceaux (ou marques au sol rondes) que de joueurs, répartis sur le sol. Les joueurs trottinent en dribblant en dispersion sur tout le terrain. Au signal, ils s'arrêtent, appuis simultanés (rappel) dans un cerceau, un pied à l'intérieur l'autre à l'extérieur (ou sur une pastille). Arrêt du dribble et simuler le tracé d'un cercle avec le pied libre autour du pied de « pivot », en avant ou en arrière. Demander alternativement pied de pivot droit ou gauche. L'educateur demande ensuite de pivoter pour placer ses appuis face à une cible (panier, dessin sur le mur, educateur qui change de place...).

Pour repartir sans faire de reprise de dribble, un joueur passe son ballon à un educateur, reçoit le ballon d'un autre joueur, et ainsi de suite, le dernier joueur sans ballon le reçoit de l'educateur. Dès que les joueurs reçoivent un ballon, ils repartent en dribblant en veillant à ne déplacer leur pied de pivot qu'après un premier dribble (expliquer).

- Si les joueurs ont des difficultés avec le ballon, commencer le même jeu sans ballon, le but étant de toucher le pied libre de l'autre joueur.

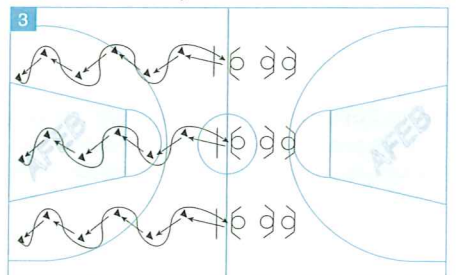


LE COEQUIPIER - COOPERATION (Durée 15mn)

- **Le passe ballon** : un ballon pour deux - Autant de cerceaux que de joueurs en dispersion comme dans le jeu précédent. Les joueurs sont par paire, trottinent sur tout le terrain et le porteur du ballon dribble. Ils ne doivent pas se suivre. Au signal, chaque joueur s'arrête dans un cerceau, arrêts simultanés (rappel) un pied dans le cerceau, un pied à l'extérieur.

Les deux joueurs pivotent pour placer leurs appuis face à leur coéquipier. Le porteur fait une passe à son coéquipier qui doit recevoir le ballon dans les mains sans sortir du cerceau. Un point pour l'équipe si la passe est réussie et le jeu recommence. Amener les joueurs à s'observer, notamment lors du signal pour choisir un cerceau en fonction de la position de son coéquipier. **Figure 2**

Evolution : après la passe, si elle est réussie, le joueur peut aller tenter un tir. Un point de plus à l'équipe si le tir est réussi.



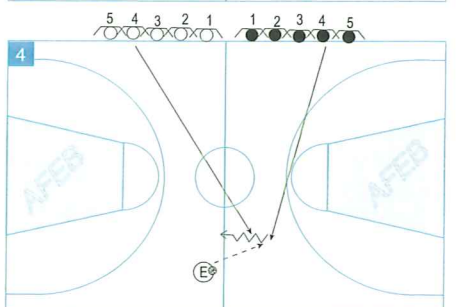
HABILETE MOTRICE « Déplacement arrière » (Durée 15mn)

- **Course relais** : placer 2 ou 3 circuits identiques (1 par équipe de 3 ou 4 joueurs maximum) - 8 à 10 cônes espacés de 2 m. Une ligne de départ située à 2m du premier cône - Un objet relais pour chaque équipe.

Les joueurs de chaque équipe se placent en colonne sur la ligne de départ. Le premier joueur a le relais dans la main.

Au signal, il se déplace en arrière jusqu'au premier cône, change de direction pour aller vers le deuxième, toujours en marche arrière... jusqu'au dernier cône qu'il contourne et revient en course avant en slalomant autour des cônes. Il donne le relais au joueur suivant et ainsi de suite. L'équipe qui a passé tous ses joueurs en premier marque le point. **Figure 3**

Evolution : quand la course arrière commence à être maîtrisée, le jeu peut se faire avec un ballon en dribblant.



APPROCHE DU BASKETBALL « Se faire des passes et marquer un panier » (Durée 15mn)

- **Le baret ballon** : organisation comme la séance 3.

L'educateur leur fait face et appelle un numéro en lançant le ballon sur l'aire de jeu. Le premier des deux joueurs qui s'en empare tente d'aller marquer un panier, l'autre tente de l'en empêcher et de récupérer le ballon. A chaque passage, un point pour l'équipe qui marque. **Figure 4**

Evolutions : - Tant qu'il n'y a pas eu de tir, le joueur attaquant peut changer de panier (changement de direction) - On appelle deux ou trois numéros.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Retour au milieu du terrain - Questions et commentaires sur la séance.
L'educateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux (autant que de joueurs) ou craies ou marques au sol rondes.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de questions / réponses à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

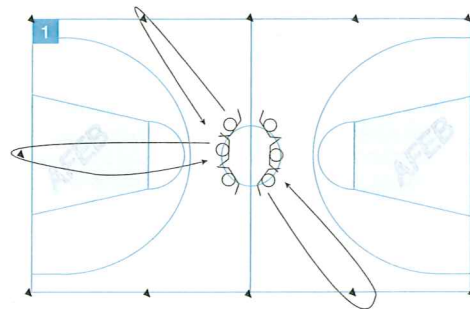
- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain.
- Appel consigné sur la fiche d'appel de l'éducateur.
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente.
- L'éducateur donne les grandes lignes de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi-heures environ.

ECHAUFFEMENT (Durée 10mn)

- **Les 12 quilles** : tous les joueurs dans le rond central - 12 cônes disposés autour du terrain : 1 à chaque coin, 2 sous chaque panier, 4 sur les lignes de touche à la hauteur de la lignes des LF, 2 au bout de la ligne médiane. **Figure 1**
Au signal, chaque joueur court vers un cône, le contourne, revient dans le rond central, repart vers le cône suivant. La course s'arrête lorsque les joueurs sont passés autour de chaque cône. La course doit être lente, régulière. Chronométrer le temps du premier arrivé et du dernier arrivé. Le temps de référence est la moyenne de ces deux temps.

Evolutions :

- un ballon par enfant, d'abord sans dribble : les joueurs partent avec le ballon, le posent au retour dans le rond central, repartent vers le cône suivant sans ballon, le reprennent au retour... ;
- même déroulement mais le joueur dribble quand il a le ballon (seulement quand la maîtrise du dribble est bonne) ;
- augmenter le nombre de tours au fil des séances : 2 tours, puis 3... jusqu'à amener les joueurs à 10 mn de course régulière et sans arrêt puis à 20 mn au bout de six semaines.



UTILISATION DE L' ESPACE (Durée 15mn)

- **Les maisons** : sur un demi terrain - Un ballon - Autant de cerceaux que de joueurs placés sur les zones de jeu stratégiques au basket - Les joueurs attendent le signal sur la ligne médiane. Voir figure séance 5.

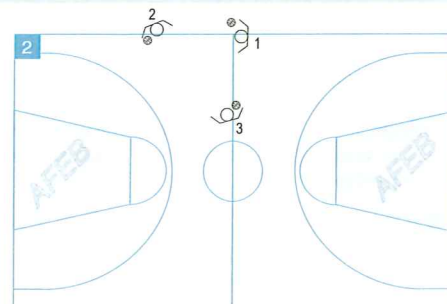
Au signal, les joueurs courent vers un cerceau et s'arrêtent, appuis simultanés (rappel) un pied à l'intérieur du cerceau, l'autre à l'extérieur. Le joueur porteur du ballon se déplace en dribblant. Lorsque tous les joueurs sont en place, le porteur du ballon fait une passe à un joueur, qui fait passe à un autre jusqu'à ce que tous les joueurs aient reçu une fois le ballon et qu'il revienne au porteur initial. Le jeu peut se faire en concours avec une autre équipe sur l'autre demi terrain ou avec une limite de temps.

Evolutions :

- un cerceau vide et se déplacer après chaque passe ;
- possibilité de tir quand tous les joueurs ont eu le ballon.

DEXTERITE (Durée 10mn)

- **Le triangle fou** : un ballon par joueur - Groupes de 3 joueurs placés en triangle sur les lignes du terrain. Les joueurs de chaque groupe sont numérotés 1, 2 et 3. Le numéro 1 imite le numéro 2 qui fait des gestes divers en dribble ou de sa main libre (dribble haut, dribble bas, se gratte la tête, se tire l'oreille...) et annonce haut et fort les chiffres que le numéro 3 montre avec les doigts de sa main libre. **Figure 2**
Changer de rôle toutes les minutes jusqu'à ce que chaque joueur soit passé trois fois à chaque rôle.



APPRENTISSAGE DES APPUIS Le pivoter (Durée 15mn)

- Le protège ballon : un ballon pour deux - Joueurs par paire.

Le joueur n°1 porteur du ballon dribble en dispersion suivi à 2 ou 3 m par le joueur n°2 qui lui annonce « gauche » ou « droite » pour qu'il fasse des changements de main. Au signal, les deux joueurs s'arrêtent, appuis simultanés (rappel) - Le n°1 pivote pour faire face au n°2 qui court vers lui et essaye de lui prendre le ballon. Le n°1 protège son ballon en utilisant son pied de pivot.

Evolution : le joueur sans ballon court devant le porteur de ballon en croisant et décroisant ses bras dans son dos. Le porteur doit le regarder et changer de main à chaque croisement et décroisement de bras.

LE COEQUIPIER - COOPERATION (Durée 15mn)

- **Le passe ballon** : un ballon pour deux - Autant de cerceaux en dispersion que de joueurs.

Les joueurs sont par paire, trottaient sur tout le terrain, le porteur du ballon dribble. Ils ne doivent pas se suivre. Au signal, chaque joueur s'arrête dans un cerceau, arrêts simultanés (rappel) un pied dans le cerceau, un pied à l'extérieur.

Les deux joueurs pivotent pour placer leurs appuis face à leur coéquipier - Le porteur fait une passe à son coéquipier qui doit recevoir le ballon dans les mains sans sortir du cerceau. Un point pour l'équipe si la passe est réussie et le joueur a alors le droit d'aller tenter un tir. Si ce dernier est réussi, un point supplémentaire à l'équipe. Demander aux joueurs de s'observer et au joueur sans ballon de choisir son cerceau, s'il le peut, pour s'approcher de son coéquipier. Faire prendre conscience aux joueurs des distances de passes.

Evolutions :

- groupes de trois et placer les cerceaux dans les couloirs de jeux ;
- enlever les cerceaux.

APPROCHE DU BASKET-BALL « Se faire des passes et marquer un panier » (Durée 15mn)

- **Passes à dix + tir** : deux équipes de 3 à 5 joueurs différenciées par des chasubles - Un ballon - Jeu sur demi terrain.

Chaque équipe doit se faire 10 passes consécutives pour avoir le droit d'aller marquer un panier.

Le décompte repart à zéro chaque fois que le ballon touche le sol (sauf si c'est une passe à terre volontaire) ou est intercepté par l'autre équipe. Limiter à deux passes successives entre deux mêmes joueurs.

Mettre en application les règles du basket : pas de marcher, pas de contact.

Evolution : jouer sur terrain complet et donner un sens d'attaque à chaque équipe pour faire du jeu orienté.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Retour au milieu du terrain - Questions et commentaires sur la séance.

L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...

DISPOSITIF

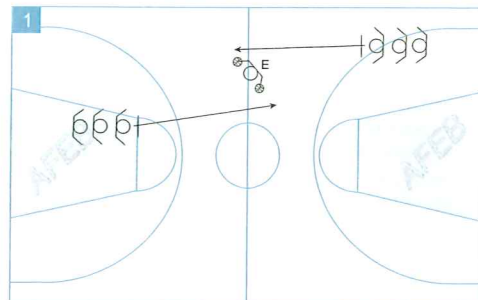
- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, marques au sol.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de questions/réponses à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain.
- Appel consigné sur la fiche d'appel de l'educateur.
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente.
- L'educateur donne les grandes lignes de la séance.

ECHAUFFEMENT (Durée 10mn)

- **Course à la rencontre** : deux équipes décalées face à face, au niveau des 2 lignes de LF du terrain - Sur la ligne médiane, face à chaque équipe, un ballon posé au sol (ou les deux ballons tenus bras tendus par un joueur ou l'educateur). **Figure 1**
Au signal, le premier joueur de chaque équipe court vers le ballon. Le premier qui s'en empare marque un point pour son équipe, ainsi de suite jusqu'à ce qu'une équipe atteigne 10 points.
Evolution : la prise de balle peut être suivie d'un tir en course, ce qui donne deux points de plus à l'équipe - Score en 20 points.



DEXTERITE (Durée 10mn)

- **Le chasse ballon** : un ballon par joueur - Un demi-terrain de basket.

Tous les joueurs dribblent à l'intérieur de la ligne des 3 points - Chaque joueur essaye de sa main libre de chasser le ballon des autres joueurs, en continuant à dribbler et à contrôler son ballon.

Les joueurs éliminés vont sur l'autre demi-terrain et continuent à dribbler en essayant toutes les possibilités de dribble.

Quand le nombre de joueurs est réduit de moitié, le jeu continue à l'intérieur de la zone restrictive, puis à l'intérieur du rond des LF, puis dans la moitié du rond de LF - Le dernier joueur en jeu a gagné la partie.

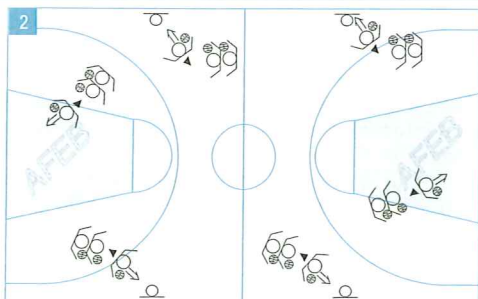
Evolution : exiger le dribble main droite ou main gauche pour tous.

TIR DE PLEIN PIED La visée (Durée 20mn)

- **Rappel du tir** : 1 ou 2 mains, les bras poussent verticalement, les doigts montrent le panier.
- **La cible à droite** : équipes de 2 à 4 joueurs, à droite, à 3m d'un panier - Un ballon par joueur.

Chaque joueur doit toucher la cible selon un ordre précis : la planche à droite du cercle, la planche au dessus du cercle, la planche à gauche du cercle, l'avant du cercle et, pour finir, réussir un panier direct - Quand un joueur réussit le contrat, il vient dans le rond central et s'amuse à dribbler - Quand tous les joueurs d'une équipe sont dans le rond central, l'équipe marque un point. **Figure 2**

Evolution : faire découvrir et exprimer les angles de tir les plus favorables pour marquer le panier et, au contraire, les endroits où il est impossible de marquer.



L'ADVERSAIRE (Durée 15mn)

- **Le voleur de balle** : un ballon pour trois joueurs - Deux joueurs se font des passes, le troisième essaye de voler le ballon. S'il réussit, il remplace l'un des deux passeurs - Veiller à ce que tous les joueurs passent successivement voleur de balle.

Evolutions : découverte des différents types de passe - Exiger la réception dans les mains - Demander au voleur de gêner le porteur ou le non porteur.

MOTRICITE Le gainage (Durée 10mn)

- **La brouette** : joueurs par paire - L'un se met à genou et pose les mains par terre - L'autre prend un pied de son camarade dans chaque main et le joueur au sol se déplace sur les mains - Au bout de 15 à 20 secondes, changer les rôles.

Veiller à ce que le corps du joueur au sol soit tonique et droit : les jambes sont tendues, le ventre ne tombe pas, les fesses ne pointent pas vers le haut, les bras sont tendus, la tête est dans le prolongement du dos.

Quand la position commence à être bien « sentie » par tous les joueurs, on organise une petite course aller et retour ; 8 à 10 m avec changement de rôle entre l'aller et le retour et toujours en corrigeant la position des joueurs au sol.

APPROCHE DU BASKET-BALL « Se faire des passes et marquer un panier » (Durée 15mn)

- **Passes à dix orientées** : deux équipes de 3 à 5 joueurs différenciées par des chasubles - Un ballon - Jeu sur terrain complet.

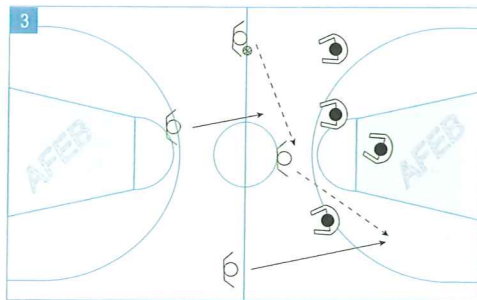
Avant de commencer, l'educateur annonce à chaque équipe le panier où elle doit marquer (sens de l'attaque).

Chaque équipe doit se faire 10 passes consécutives pour avoir le droit d'aller marquer un panier - Réduire le nombre de passes selon le niveau des joueurs. **Figure 3**

Le décompte repart à zéro chaque fois que le ballon touche le sol (sauf si c'est une passe à terre volontaire) ou est intercepté par l'autre équipe - Limiter à deux passes successives entre deux mêmes joueurs.

Mettre en application les règles du basket : pas de marcher, pas de contact.

Evolution : approche du placement et du jeu vers l'avant : demander aux joueurs de se faire des passes dans le sens de l'attaque. Pour toute passe en arrière, l'équipe est sanctionnée et le ballon est donné à l'adversaire.



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Retour au milieu du terrain - Questions et commentaires sur la séance.
- L'educateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux (autant que de joueurs) ou craies ou marques au sol rondes.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de questions/réponses à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain.
- Appel consigné sur la fiche d'appel de l'éducateur.
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente.
- L'éducateur donne les grandes lignes de la séance.

ECHAUFFEMENT Course longue (Durée 10 mn)

- **Les 12 quilles** : même organisation que sur la séance n°6 - Au signal, les joueurs partent en dribblant, contournent un cône, reviennent dans le rond, repartent sans ballon vers le cône suivant, le reprennent au retour, repartent en dribblant et ainsi de suite - La course s'arrête lorsque le joueur a exécuté deux fois le circuit - La course doit être lente, régulière.

Chronométrer le temps du premier arrivé et du dernier arrivé. Le temps de référence est la moyenne de ces deux temps.

Evolution : augmenter le nombre de tours au fil des séances, jusqu'à amener les joueurs à 10 mn de course régulière (3 à 6 tours selon la dimension du terrain) et sans arrêt puis à 20 mn par une série toutes les 6 semaines.

Nota : rectifier la fin du texte du même jeu de la séance n°6 en remplaçant « toutes les 6 semaines » par toutes les 6 semaines.

UTILISATION DE L'ESPACE Jeu en mouvement (Durée 10mn)

- **Les maisons vides** : sur un demi-terrain - Un ballon - Des cerceaux avec un de plus que de joueurs, placés dans les zones de jeu stratégiques au basket - Les joueurs courent en dispersion sur le demi-terrain - Le joueur porteur du ballon se déplace en dribblant.

Au signal, les joueurs courent vers un cerceau et s'arrêtent, appuis simultanés (rappel) un pied sur la marque, l'autre à l'extérieur - Lorsque tous les joueurs sont en place, le porteur du ballon fait une passe à un joueur et court dans la « maison » vide - Le joueur suivant fait une passe à un autre et court dans la maison vide... jusqu'à ce que tous les joueurs aient reçu une fois le ballon et que celui-ci soit revenu au porteur initial.

Le jeu peut se faire au chronomètre ou en concours avec une autre équipe sur l'autre demi-terrain.

Evolution : possibilité de tir quand tous les joueurs ont eu le ballon au moins une fois : organisation des déplacements des joueurs et du ballon pour se rapprocher du panier lorsque toutes les passes sont faites.

TIR DE PLEIN PIED La visée (Durée 20mn)

- **Rappel du tir** : 1 ou 2 mains, les bras poussent verticalement, les doigts montrent le panier.

- **La cible à gauche** : équipes de 2 à 4 joueurs, à gauche, à 3m d'un panier - Un ballon par joueur.

Même jeu que celui de la séance n° 7 mais, cette fois-ci, à gauche. Les cibles sont : la planche à gauche du cercle, au dessus du cercle, à droite du cercle, à l'avant du cercle et, pour finir, réussir un panier direct.

Evolution : faire découvrir les angles de tir les plus favorables pour marquer le panier et, au contraire, les endroits où il est impossible de marquer.

L'ADVERSAIRE (Durée 10mn)

- **Le voleur de balle** : un ballon pour trois - Deux joueurs se font des passes, le troisième essaye de voler le ballon. S'il réussit, il marque un point et redonne le ballon aux passeurs. Le voleur marque également le point si le réceptionneur ne reçoit pas le ballon dans les mains - A 5 points, le voleur remplace un des deux passeurs.

Evolution : découverte des différents types de passes - Demander au voleur de gêner soit le porteur soit le non porteur.

HABILETE MOTRICE Souplesse et coordination (Durée 10 mn)

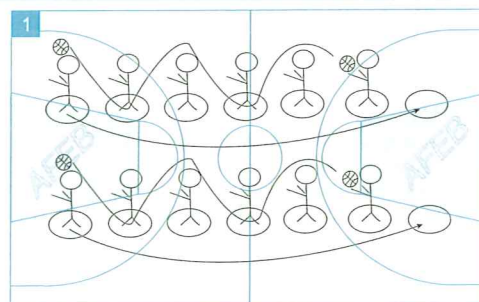
- **La chenille** : 2 ou 3 équipes de 6 à 8 joueurs - Un ballon par équipe - Joueurs un peu espacés, en colonne.

Le premier joueur donne le ballon par dessus sa tête dans les mains du deuxième, qui le donne entre ses jambes au troisième et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur - L'équipe qui a fini la première, marque un point. **Figure 1**

Même jeu mais le joueur court en bout de colonne après avoir passé le ballon - L'équipe va donc avancer peu à peu.

Une course est mise en place de la ligne de fond de terrain à la ligne médiane, puis d'une ligne de fond à l'autre - La première équipe dont tous les joueurs franchissent la ligne en premier marque le point.

Evolution : pour favoriser l'étirement, augmenter l'espace entre les joueurs en plaçant des cerceaux de position.

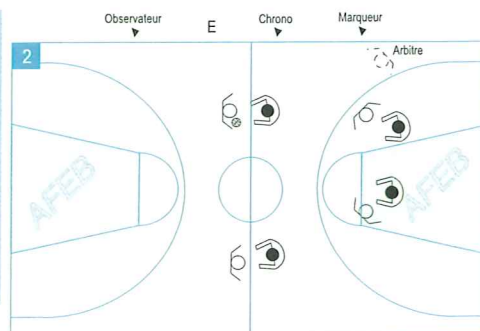


APPROCHE DU BASKET-BALL « Se faire des passes et marquer un panier » (Durée 20 mn)

- **Jeu 4c4 avec observateurs** : sur un seul terrain, quatre équipes de 3 à 5 joueurs, différenciées par des chasubles - Un ballon - Des fiches d'observation simples - Deux équipes jouent, dribble autorisé - Deux équipes observent et donnent des points selon des critères établis par l'éducateur - Observation d'un joueur désigné quand il a le ballon : vision, choix d'action, adresse au tir, qualité de passe, etc., ou quand il ne l'a pas : placement par rapport au porteur, placement par rapport à l'adversaire, interception, mobilité, etc. mais aussi l'observation des règles simples de minibasket : marcher, reprise de dribble, faute, sortie de balle. **Figure 2**

S'il y a deux terrains, 3 équipes par terrain : 2 jouent et une observe.

Evolution : vers l'organisation de la rencontre - Dans les équipes qui ne jouent pas, on désigne un arbitre, un chronomètre, un observateur et un marqueur.



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Retour au milieu du terrain - Questions et commentaires sur la séance.
- L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux (autant que de joueurs) ou craies ou marques au sol rondes.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de questions/réponses à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain.
- Appel consigné sur la fiche d'appel de l'educateur.
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente.
- L'educateur donne les grandes lignes de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi-heures.

ECHAUFFEMENT Jeu pré-sportif (Durée 10mn)

- Les sorciers : un ballon par joueur - 1 ou 2 « sorciers » avec un dossard.

Les joueurs dribblent en dispersion sur le terrain en essayant d'échapper au(x) sorcier(s) - Quand un joueur est touché, il s'arrête les jambes écartées en continuant à dribbler - Un joueur en jeu peut le délivrer en passant sous ses jambes : il donne son ballon au joueur arrêté qui dribble alors avec 2 ballons et le récupère après être passé sous les jambes - Un joueur qui délivre ne peut être touché par un sorcier. Après 2 mn de jeu, l'educateur annonce « plus de délivrance », les joueurs touchés doivent alors s'asseoir et attendre en continuant à dribbler que tous les joueurs soient pris - Lorsqu'il n'y a plus qu'un ou deux joueurs en jeu, on arrête la partie et ces joueurs deviennent à leur tour sorciers.

Evolution : le sorcier a lui aussi un ballon.

UTILISATION DE L'ESPACE Jeu en mouvement (Durée 20mn)

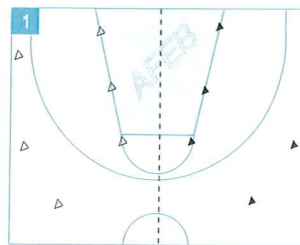
Les maisons vides : sur un demi-terrain divisé en deux, une équipe avec un porteur de ballon - Sur chaque quart de terrain, des marques au sol dont 5 placées sur les zones stratégiques au basket, avec une de plus que de joueurs - Les joueurs courent en dispersion sur le demi-terrain et le porteur du ballon se déplace en dribblant.

Figure 1

Au signal, les joueurs courent vers une marque et s'arrêtent, appuis simultanés (rappel) un pied sur la marque, l'autre à l'extérieur - Lorsque tous les joueurs sont en place, le porteur du ballon fait une passe et court dans la « maison » vide, le joueur suivant fait une passe à un autre et court dans la maison vide... Quand tous les joueurs ont reçu au moins une fois le ballon, l'équipe a alors le droit d'effectuer un tir. Si, à la fin des passes, le ballon est trop loin du panier, continuer et s'organiser pour se rapprocher : point à faire formuler par les joueurs.

Si le panier est réussi, l'équipe marque un point et le jeu recommence - Si le panier est raté, le tireur récupère le ballon et recommence le jeu de passes-déplacements jusqu'à un nouveau tir.

- Evolutions* :
- mélanger les cerceaux sur les deux quarts de terrain ;
 - jouer en concours sur deux demi-terrains puis ajouter un voleur de ballon sur chaque demi-terrain ;
 - jouer sur tout le terrain avec choix du panier à l'avance et jeu vers l'avant, puis avec un voleur de ballon.



DEXTERITE (Durée 15mn)

- **Les trois ronds** : un ballon par joueur - Chaque rond du terrain de basket est un camp : rond LF 1 : dribble très bas ; rond central 2 : dribble normal (hauteur hanches) ; rond LF 3 : dribble haut.

Tous les joueurs en dribble en dispersion sur tout le terrain. Dans tous les cas, le dribble doit être contrôlé, la main au dessus du ballon - L'educateur montre avec la main le numéro d'un des ronds (obligation de regarder le signal, donc dissociation du geste et du regard). Les joueurs doivent alors se rendre le plus vite possible dans le rond annoncé et adopter le dribble prévu. Le dernier joueur arrivé perd un point ou a un gage.

Les joueurs maintiennent leur dribble pendant une minute (corrections possibles) puis le jeu recommence.

TIR DE PLEIN PIED La visée (Durée 20mn)

- **Rappel du tir** : à 1 ou 2 mains (équilibre), les bras poussent verticalement, les doigts montrent le panier, appuis face au cercle.

- **La cible réussite** : association des trois jeux de la cible précédemment vus (séances n° 1, 7 et 8) - Un ballon par joueur - 6 paniers (ou 3 paniers où l'on passe deux fois) - Concours individuel ou par équipe.

Auparavant, faire exprimer et démontrer par les joueurs les zones de visées favorables à la réussite du panier selon la zone du tir où ils se trouvent, et aussi les zones de visée où il est impossible de réussir.

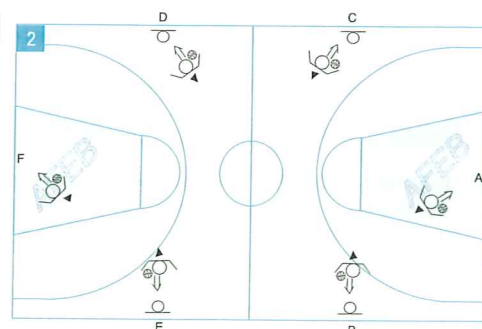
Trois défis à remplir par panier, avant de pouvoir changer de panier :

Paniers A (et D) : zone de tir à droite du panier (45°) - 1 : marquer le panier en touchant la planche à droite du cercle - 2 : toucher l'avant du cercle - 3 : marquer le panier direct.

Paniers B (et E) : zone de tir face au panier - 1 : marquer le panier en touchant la planche au dessus du cercle - 2 : toucher l'avant du cercle - 3 : marquer le panier direct.

Paniers C (et F) : zone de tir à gauche du panier (45°) - 1 : marquer le panier en touchant la planche à gauche du cercle - 2 : toucher l'avant du cercle - 3 : marquer le panier direct. **Figure 2**

- Evolutions* :
- supprimer le défi 2 ;
 - reprendre tous les jeux de la cible avec gestuelle du tir à une main ;
 - placer les trois zones de tir sur un même panier.



APPROCHE DU BASKET-BALL « Se faire des passes et marquer un panier » (Durée 15mn)

- **Le bérêt ballon** : organisation comme pour les séances n° 3 et 5. Le panier d'attaque est déterminé à l'avance pour chaque équipe. L'educateur appelle un numéro en lançant le ballon sur le terrain. Le premier joueur qui s'en empare tente d'aller marquer un panier, l'autre tente de l'en empêcher et de récupérer le ballon. Deux points à l'équipe qui marque.

Evolution : appel de deux ou trois numéros.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Retour au milieu du terrain - Questions et commentaires sur la séance - L'educateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux (autant que de joueurs) ou craies ou marques au sol rondes.
- Penser à introduire des difficultés et à jouer sous forme de défis.
- Amener les enfants à observer et à reformuler par un jeu de question/réponse à la fin d'un atelier ou de la séance.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Bonjour et rituel de rassemblement au milieu du terrain.
- Appel consigné sur la fiche d'appel de l'educateur.
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- Rappel et questions sur la séance précédente.
- L'educateur donne les grandes lignes de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi-heures.

ECHAUFFEMENT Courir longtemps (Durée 10mn)

- **Les 12 quilles** : tous les joueurs dans le rond central - Un ballon par joueur - 12 cônes disposés autour du terrain comme sur la séance n°6 - Au signal, chaque joueur court en dribblant vers un cône, le contourne, revient dans le rond central, pose son ballon, court vers le cône suivant, revient, reprend un ballon et recommence. La course doit être lente, régulière.

La course s'arrête lorsque le joueur a fait deux tours complets. Chronométrer le premier et le dernier arrivés. Le temps de référence est la moyenne de ces deux temps.

Evolution : voir la séance n°8.

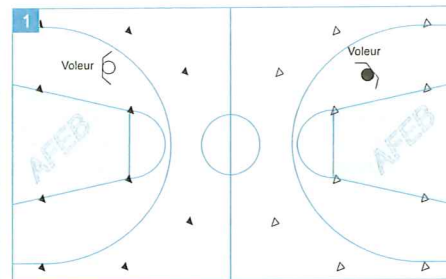
UTILISATION DE L'ESPACE Jeu en mouvement (Durée 20mn)

- **Les maisons vides avec voleur** : une équipe de 4 à 6 joueurs par demi-terrain - un ballon par équipe - Sur chaque demi-terrain, des marques au sol, deux de plus que de joueurs, placées sur les zones de jeu stratégiques.

Les joueurs courent en dispersion sur le demi-terrain, le porteur du ballon en dribblant. Au signal, les joueurs courent vers une marque et s'arrêtent, appuient simultanément (rappel) un pied sur la marque, l'autre à l'extérieur. Un joueur de chaque équipe, désigné à l'avance, court sur l'autre demi-terrain et devient voleur de balle. **Figure 1**

Le jeu de passes-déplacements (voir séance n°9) commence dans chaque équipe, gêné par le voleur de balle. Quand tous les joueurs ont reçu au moins une fois le ballon, l'équipe a le droit d'effectuer un tir. Si le voleur prend le ballon, il le rend et le jeu de passes-déplacements recommence. L'équipe peut alors marquer un point. Quand une équipe réussit un panier, elle marque un point et le jeu recommence au début. Si le panier est raté, le tireur récupère le ballon et le jeu de passes-déplacements recommence jusqu'à un nouveau tir.

Evolution : jouer sur tout le terrain avec choix du panier à l'avance et jeu vers l'avant, puis avec un voleur de ballon.



APPRENTISSAGE DES APPUIS Le pivoter (Durée 10mn)

- **Le touche pied** : joueurs par paire - Des marques au sol (ou cerceaux) réparties sur tout le terrain.

Les joueurs courent en dispersion sur tout le terrain. Au signal le joueur n°1 s'arrête, appuie simultanément, un pied sur une marque. Le joueur n°2 va essayer de toucher avec la main le pied libre du n°1. Un point chaque fois qu'il réussit.

Attention : le joueur ne doit jamais lever son pied de la marque.

Evolution : faire travailler sur pied gauche imposé, puis sur pied droit.

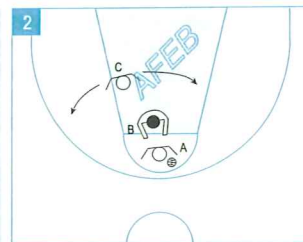
LE COEQUIPIER ET L'ADVERSAIRE (Durée 15mn)

- **Le touche ballon** : un ballon pour trois - Joueurs référencés A avec le ballon, B, C - Les trois joueurs se déplacent en se suivant à distance sur tout le terrain, A en dribblant.

Au signal, les trois joueurs s'arrêtent, appuient simultanément. B devient alors gêneur (défenseur) sur A et va essayer de toucher le ballon. A doit l'en empêcher en protégeant le ballon, sans jamais lever son pied de pivot (voir ci-dessus « le pivoter »). Pendant ce temps, C se déplace autour des deux joueurs en comptant mentalement jusqu'à 10. Il peut alors demander (appeler) le ballon avec la main, quand la position du gêneur le lui permet. Les joueurs A et C doivent rester en contact visuel.

Quand la passe est réussie (ou au temps) le jeu reprend avec changement de rôle : A devient B, B devient C et C devient A. **Figure 2**

Evolutions : utilisation des différents types de passes - Possibilité de tir avec jeu de 2c1 après une passe réussie.



HABILETE MOTRICE Equilibre (Durée 10 mn)

- **L'arbre** : les joueurs se déplacent en trottinant sur tout le terrain. Au signal, ils s'arrêtent, debout, plient une jambe et posent le pied sur la cuisse de la jambe d'appui. Les bras représentent les branches de l'arbre, tendus ou semi-fléchis à l'horizontale. Après 10 sec d'équilibre, ils recommencent à trottiner. Changer de jambe d'appui à chaque passage et demander à chaque fois des positions de bras différentes.

Demander aux joueurs de bien fixer le pied d'appui au sol et de regarder un point fixe.

- Evolutions :
- le point fixe sera le panier. Donc, au signal, demander aux joueurs de pivoter pour se mettre face à un panier ;
 - l'arbre dans la tempête : le pied d'appui est fixe, mais tout le reste du corps bouge ;
 - même jeu avec un ballon pour deux : en position, les joueurs se font des passes.

APPROCHE DU BASKET-BALL « Se faire des passes et marquer un panier » (Durée 15mn)

- **Passes à dix orientées** : deux équipes de 3 à 5 joueurs différenciées par des chasubles - Un ballon - Jeu sur terrain complet - L'educateur annonce à chaque équipe son panier d'attaque.

Chaque équipe doit se faire 10 passes consécutives pour avoir le droit d'aller marquer un panier. Le décompte repart à zéro chaque fois que le ballon touche le sol (sauf passe à terre volontaire) ou est intercepté - Limiter à deux passes successives entre deux mêmes joueurs.

Les joueurs doivent se faire des passes dans le sens du jeu (vers l'avant). Si les passes sont faites en arrière, le ballon est donné à l'autre équipe, sauf quand le jeu est en place autour du panier. Le jeu doit alors se faire en mouvement (voir ci-dessus jeu des maisons vides) - Mettre en application les règles du basket : sortie de balle ; pas de marcher ; pas de contact.

Evolution : quand on est en jeu placé, favoriser les choix d'actions, et notamment le choix de tir quand un joueur est en position.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Retour au milieu du terrain - Questions et commentaires sur la séance - L'educateur ou le responsable d'équipe donne les informations club...

DISPOSITIF

- Un ballon par joueur - Un chronomètre.
- Cônes, chasubles, marques au sol rondes, cerceaux (autant que de joueurs) ou craies pour marques au sol, haies basses.
- Privilégier les jeux concours, défis... individuels ou par équipe.
- Proposer aux enfants d'observer, de reformuler, de démontrer.
- Penser aux pauses boissons (tous les deux jeux au moins).

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

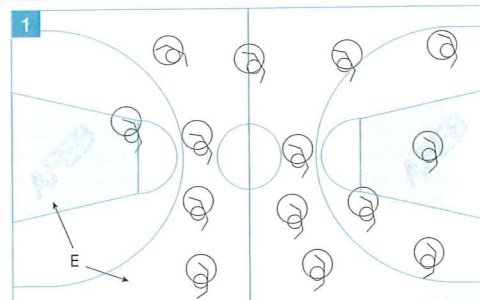
- Rassemblement au milieu du terrain et appel.
- Questions/réponses sur la rencontre du samedi, sur le match de l'équipe 1, sur la séance précédente.
- Vérification des lacets et de la tenue (short ou pantalon de sport, tee-shirt, chaussettes obligatoires).
- L'éducateur donne les grandes lignes de la séance.

L'ECHAUFFEMENT Les 10 appuis (Durée 10mn)

- **A chacun sa maison** : un terrain de basket avec des marques au sol de formes rondes (autant que de joueurs). Au signal (visuel ou auditif), tous rejoignent une marque sur laquelle ils s'arrêtent : un pied sur la marque, un pied en dehors. Ils orientent leurs appuis en direction de l'éducateur en se servant de leur pied de pivot (image du compas) - L'éducateur change de place. **Figure 1**

Le jeu peut se faire sous forme de concours en enlevant une marque. Le joueur sans "maison" a un gage ou perd un point.

Evolution : le jeu peut se faire par équipe. Quand un joueur (ou plus) n'a pas de maison, l'équipe perd un point (ou plusieurs).



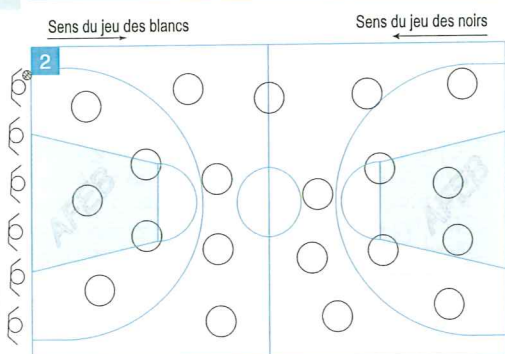
UTILISATION DE L'ESPACE Jeu en mouvement (Durée 15mn)

- **Les maisons vides orientées** : sur un terrain complet - Un ballon par équipe - 4 à 6 joueurs par équipe, réparties sur tout le terrain - Des marques au sol (plus que de joueurs) dont certaines sur des zones de tir.

Chaque équipe est placée sur une ligne de fond avec le sens du jeu ainsi déterminé. Au signal, les joueurs courent vers une marque. Un joueur fait la mise en jeu par une passe. Le jeu de passes et déplacements commence. Quand chaque joueur a eu au moins une fois le ballon, l'équipe a le droit de tirer. Insister sur les déplacements vers l'avant pour s'approcher des zones de tir. Quand une équipe réussit un panier, elle marque un point et le jeu recommence au début. Jeu en 10 points. **Figure 2**

Si le panier est raté, le tireur récupère le ballon et le jeu de passes-déplacements recommence jusqu'à un nouveau tir.

Evolution : obtenir le jeu en mouvement vers l'avant en enlevant les marques. Ajouter un ou plusieurs voleurs de ballon.



LE COEQUIPIER ET L'ADVERSAIRE (Durée 15mn)

- **Le gêneur** : un ballon pour trois joueurs numérotés A avec ballon, B, C.

Les trois joueurs se déplacent en se suivant à distance sur tout le terrain, A en dribblant. En profiter pour corriger le dribble. Au signal, les trois joueurs s'arrêtent, appuis simultanés. Puis B devient le gêneur (défenseur) sur C. B doit empêcher C de recevoir le ballon de A qui continue à dribbler. Les joueurs A et C doivent rester en contact visuel. Pour recevoir le ballon, C doit essayer de se défaire du gêneur (feintes de déplacement, changements de rythme...) et B doit rester orienté vers C tout en voyant A (approche du triangle de défense, contestation de passe...). Faire formuler et démontrer aux enfants les différentes possibilités de B et de C.

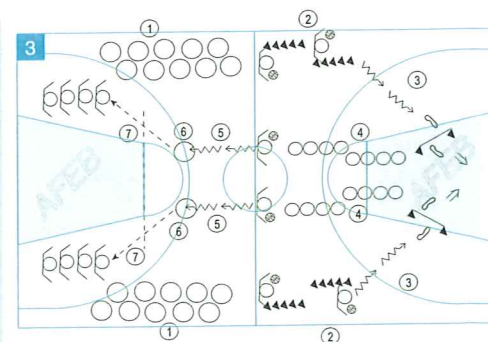
Quand la passe est réussie (ou au temps), le jeu reprend avec changement de rôle : A devient B, B devient C et C devient A.

Evolution : utiliser les différents types de passe.

MOTRICITE Coordination - Dissociation - Appuis (Durée 25mn)

- **Le "parcours" à gauche** : ① 10 cerceaux de couleurs différentes : course un pied dans chaque cerceau en faisant tourner le ballon autour du ventre. Commencer par l'appui gauche et changer de pied quand le cerceau change de couleur ② 2x5 cônes bas : dribbler d'abord main droite en touchant les cônes de la main gauche puis l'inverse - Continuer à dribbler mG jusqu'à ③ Franchir la haie basse avec son appui gauche, puis appui droit et tir ④ 2x4 marques droites : en dribblant sauter à cloche-pied GGGG puis DDDD ⑤ déplacement arrière en dribblant main gauche ⑥ 2 marques au sol rondes : arrêt, pivot et passe au joueur suivant. Même circuit à droite du panier. Les joueurs passent sur les deux circuits. Commencer sans le ballon qui sera donné au joueur au passage en ③ - sans dribble sur ④ - **Figure 3**

Evolutions : adapter les difficultés et les exigences en fonction du niveau des joueurs - Quand les joueurs sont plus à l'aise, on peut mettre en place une course relais en changeant de côté à chaque manche.



APPROCHE DU BASKET-BALL "Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 15mn)

- **Le bérêt ballon** : deux équipes différenciées - Joueurs numérotés par paire - Un ballon. Les équipes s'assoient sur la ligne de touche de part et d'autre de la ligne médiane. Le panier d'attaque est déterminé à l'avance pour chaque équipe. Voir séances 3, 5 et 9.

L'éducateur appelle un numéro en lançant le ballon sur le terrain. Le premier joueur qui s'en empare, tente d'aller marquer un panier, l'autre tente de l'en empêcher et de récupérer le ballon. Deux points à l'équipe qui marque.

Ne pas placer les équipes face à face pour éviter les risques de percussion dangereuse lors de la prise de balle.

Evolution : appel de deux ou trois numéros.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Rangement du matériel.
- Par séance (ou pour le mois ou par cycle) désigner deux responsables des dossards, deux responsables du matériel, deux responsables des ballons.
- Retour au milieu du terrain - L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations club... et rendez vous au match de samedi.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, chronomètres, crayons, feuilles de marque, plaquettes support, sifflets.
- Penser aux pauses boissons après chaque jeu.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Rassemblement au milieu du terrain et appel.
- Questions/réponses sur la semaine écoulée.
- Vérification des lacets et de la tenue.
- L'éducateur donne les grandes lignes de la séance : aujourd'hui, séance de jeux concours.

L'ECHAUFFEMENT Courir longtemps (Durée 15mn)

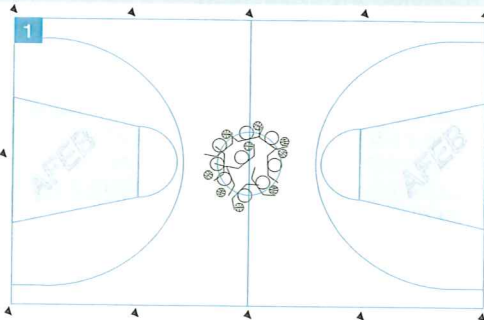
- Les 12 quilles : un terrain de basket - Tous les joueurs dans le rond central - Un ballon par joueur.

12 cônes disposés autour du terrain suivant schéma. Chaque joueur repère bien son cône de départ.

Au signal, chaque joueur court en dribblant vers son cône, le contourne, revient dans le rond central (pose d'un pied à l'intérieur du rond), court vers le cône suivant La course doit être lente, régulière. Chaque joueur court 15 mn. **Figure 1**

Chacun compte le nombre de tours et le nombre de cônes passés.

Pour simplifier le comptage : donner à chaque joueur 8 pinces à linge accrochées à son tee-shirt. Chaque fois qu'il passe vers son cône de départ, il jette une pince. Au signal, il s'arrête et compte le nombre de cônes passés entre sa position et son cône de départ et le nombre de pinces manquantes. Les joueurs ne doivent pas être essoufflés. Noter sur leur carnet d'évaluation la distance effectuée en 15 mn



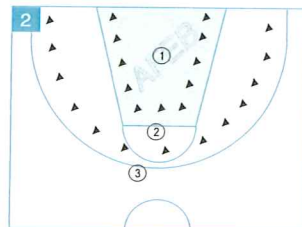
L'ADRESSE Tir de plein pied (Durée 10mn) En atelier avec le jeu suivant

- Le Lucky Ball adapté : c'est le Lucky Ball traditionnel mais en réduisant les distances.

Tracer avec des cônes, une ligne parallèle à environ 1m à l'intérieur de la ligne restrictive puis une ligne de cônes à environ 1m de la ligne ci-dessus. Ceci détermine les positions 1, 2 et 3 du Lucky Ball. **Figure 2**

Le jeu dure 1mn, suivi d'une série de 5 LF : le joueur démarre sur la ligne de fond, sous le panier (ou dans le rond central). Au signal, il va tirer dans la zone 3, récupère son ballon, puis va faire tirer dans la zone 2, récupère son ballon et va enfin tirer dans la zone 1 et ainsi de suite toujours dans l'ordre (3, 2, 1) jusqu'à la fin de la minute. Chaque panier réussi est comptabilisé. Une série réussie (3, 2, 1) ajoute un bonus de 1 point.

Organisation : un joueur en attente prend le chronomètre (apprentissage) et l'éducateur (ou un parent) avec un joueur tiennent la marque. Les joueurs peuvent passer par deux : un démarre sous le panier, un dans le rond central. Il faut alors 4 marqueurs. Préparer des fiches de résultats : le tableau du jeu officiel copié autant de fois que de joueurs à passer. Selon le nombre de joueurs, prévoir 2 ateliers d'adresse.



LA RESISTANCE Courir vite (Durée 10mn)

- Les 3 lignes : le long d'une ligne de touche du grand terrain, se servir des lignes de coach et de la ligne médiane.

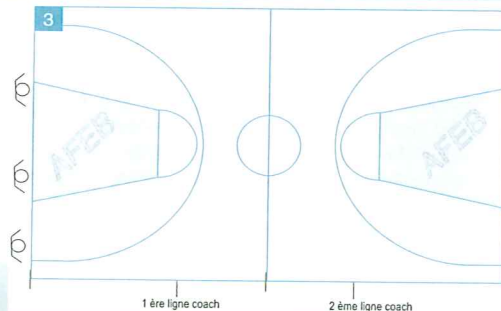
Chaque joueur est chronométré sur chaque distance : ① ligne de fond à 1ère ligne de coach

② ligne de fond à ligne médiane - ③ ligne de fond à 2ème ligne de coach. **Figure 3**

Demander aux joueurs d'accélérer vers la ligne d'arrivée.

Possibilité aussi de faire un chronométrage sur 3 allers et retours jusqu'à 1, 2 et 3.

Selon le nombre de joueurs, prévoir 2 ateliers de vitesse. Noter les résultats sur le carnet d'évaluation du joueur.



APPRENDRE A ORGANISER (Durée 45mn)

- Le tournoi : matches 4 c 4 sur 1 ou 2 terrains.

Préparer à l'avance : planning des rencontres, feuilles de marques simplifiées, chronomètres, crayons, sifflets.

Selon le nombre de joueurs et le nombre de terrains, adopter les options suivantes :

- **Option 1** : 3 équipes hétérogènes, A, B, C de 4 à 6 joueurs - Sur un terrain : 3 matches de 8 mn. Match A/B : C organise - Match B/C : A organise - Match A/C : B organise.

- **Option 2** : 4 équipes hétérogènes, A, B, C, D de 4 à 6 joueurs. Sur un terrain : 6 matches de 4 mn. A/B : C organise - B/C : D organise - A/D : B organise - B/D : A organise - A/C et C/D : l'organisation est proposée aux volontaires. Sur deux terrains : 2 x 3 matches de 8 mn : A/B et C/D - A/C et B/D - A/D et B/C - Les joueurs en attente organisent - Prévoir des changements de joueurs.

- **Option 3** : 6 équipes de niveaux de 4 à 6 joueurs - 2 poules de 3 équipes A B C et D E F. Sur un terrain : 6 matches de 4 mn - Match A/B : C organise - Match B/C : A organise - Match A/C : B organise - Match D/E : F organise - Match D/F : E organise - Match E/F : D organise. Sur deux terrains (de préférence car moins d'attente) : 2x3 matches de 8mn.

Terrain 1: match A/B : C organise - Match B/C : A organise - Match A/C : B organise. Terrain 2 : même principe pour D, E et F.

Les équipes ou les joueurs qui sont en attente organisent (appel des équipes sur les terrains), arbitrent (rappel des règles essentielles et placement de l'arbitre), tiennent la feuille de marque (explication de la communication entre l'arbitre et la table de marque) et chronométrent (apprentissage de l'utilisation du chronomètre).

Si l'on souhaite donner des résultats chiffrés (ce n'est pas indispensable) :

- les matches gagnés comptent 3 points - match nul 2 points - match perdu 1 point ;
- prévoir aussi le total des points marqués par équipe.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Rangement du matériel
- Par séance (ou pour le mois ou par cycle) désigner deux responsables des dossards, deux responsables du matériel, deux responsables des ballons.
- Retour au milieu du terrain - L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations club... et rendez vous au match de samedi.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, sifflets.
- Penser aux pauses boissons après chaque jeu.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Rassemblement au milieu du terrain et appel.
- Questions/réponses sur la semaine écoulée.
- Rappel des règles de vie, d'entraide et de tolérance.
- Désignation des responsables du rangement.

L'ECHAUFFEMENT Dribbler sans regarder le ballon (Durée 15mn)

- **Jeu poules-renards-vipères** : un terrain de basket - Trois équipes différenciées par des chasubles (3 couleurs) accrochées au dos, niveau de la ceinture - Un ballon par joueur pour la variante.

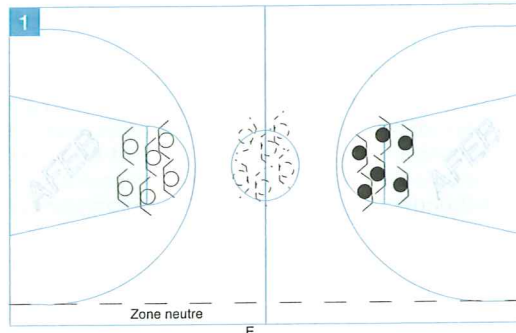
Chaque équipe dans l'un des trois cercles du terrain. Au signal, tous les joueurs courent après les joueurs d'une autre équipe : les poules attrapent les chasubles des vipères, les renards celles des poules, les vipères celles des renards. Les dossards attrapés sont rapportés vers l'éducateur. Le joueur qui ramène un dossard ne peut être pris. Prévoir une zone neutre vers l'éducateur et des camps pour les équipes (rond des LF ou rond central) pour échapper au poursuiveur. **Figure 1**

Lorsque tous les dossards d'une même équipe ont été pris, celle de leurs "attrapeurs" est déclarée gagnante.

Variante : après trois passages, chaque joueur prend un ballon et tous les déplacements se font en dribblant.

Les joueurs attrapés sortent de l'aire de jeu et s'amuse à dribbler librement de différentes façons (dextérité).

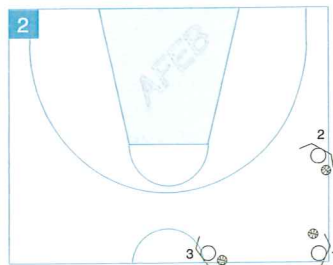
Evolutions : supprimer les camps - exiger le respect des règles basket : pas de marcher, pas de reprise de dribble, pas de contacts.



DEXTERITE (Durée 15mn)

- **Le triangle fou** : un ballon par joueur - Groupes de trois joueurs placés en triangle sur les lignes du terrain. Les joueurs de chaque groupe sont numérotés 1, 2 et 3. Le numéro 1 imite le numéro 2 qui fait des gestes divers en dribble ou de sa main libre (dribble haut, dribble bas, se gratte la tête, se tire l'oreille...) et annonce haut et fort les chiffres que le numéro 3 montre avec les doigts de sa main libre. **Figure 2**

Changer de rôle toutes les minutes jusqu'à ce que chaque joueur soit passé trois fois à chaque rôle.



APPUIS et MEMORISATION DU MOUVEMENT ET DE L'ESPACE (PROPRIOCEPTION) (Durée 15mn)

- **Chacun son ballon** : tous les joueurs se déplacent en dribblant sur toute l'aire de jeu. Au signal visuel (main levée de l'éducateur), tous les joueurs s'arrêtent (appuis simultanés) sans arrêter le dribble et continuent à dribbler en fermant les yeux.

Au deuxième signal, auditif (bruit d'un ballon au sol), ils ouvrent les yeux et recommencent à dribbler librement.

Variante : arrêt du dribble et les yeux fermés s'orienter en pivotant vers le bruit (ballon au sol, claquement de main, sifflet...).

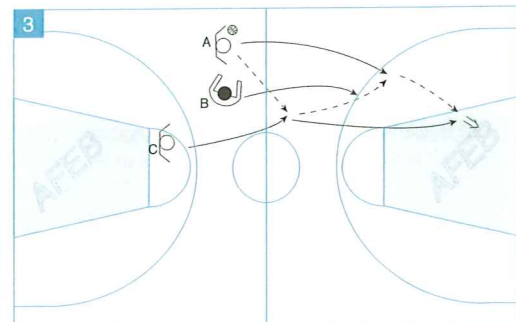
A un signal convenu, les joueurs ouvrent les yeux, lancent leur ballon au dessus d'eux, le laissent rebondir, le rattrapent le plus haut possible (rebond) et repartent en dribble.

LE COEQUIPIER ET L'ADVERSAIRE (Durée 20mn)

- **Le touche ballon-panier** : un ballon pour trois - Joueurs numérotés A avec ballon, B et C. Les trois joueurs se déplacent en se suivant à distance sur tout le terrain, A en dribblant. Au signal, les trois joueurs s'arrêtent, appuis simultanés. B devient alors gêneur (défenseur) sur A et va essayer de toucher le ballon. A (attaquant), doit l'en empêcher en protégeant le ballon, sans jamais lever son pied de pivot. Pendant ce temps, C (2ème attaquant), se déplace autour des deux joueurs et appelle le ballon avec la main quand la position du gêneur le lui permet. Les joueurs A et C doivent rester en contact visuel.

Quand la passe est réussie, les deux attaquants progressent vers le panier, gênés par le défenseur. Un point pour les attaquants s'ils réussissent un panier, un point pour le défenseur s'il prend le ballon. Le jeu reprend alors avec changement de rôle. **Figure 3**

Chaque joueur accumule les points obtenus lors de ses différents rôles. **Evolutions** : les attaquants ont droit à un seul tir, ou le jeu s'arrête quand le défenseur prend le ballon, ou quand le panier est marqué, ou quand il y a faute du défenseur (contact) ou des attaquants (marcher...).

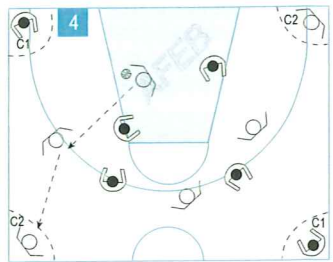


APPROCHE DU BASKET-BALL "Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 15mn)

- **La balle au capitaine** : deux équipes C1 et C2 différenciées - deux capitaines par équipe - un ballon pour les deux équipes.

Délimiter l'aire de jeu : terrain complet ou demi-terrain - Les deux capitaines, C1 et C2, de chaque équipe placés à un angle, opposés l'un à l'autre. Les joueurs se font des passes ou tentent de reconquérir le ballon pour le passer à un de leurs capitaines : un point par passe réussie au capitaine. **Figure 4**

Evolution : un seul capitaine par équipe qui a le droit de se déplacer dans toute sa zone.



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Rangement du matériel par les responsables de semaine.
- Retour au calme au milieu du terrain. Rappel de ne rien oublier : vêtements, gourdes d'eau, ballons.
- L'éducateur et le responsable d'équipe donnent les informations club et souhaitent une bonne semaine à tous.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux (autant que de joueurs) ou craies ou marques au sol rondes, petites balles.
- Augmenter la motivation en faisant des concours, des défis.
- Veiller à la bonne compréhension des consignes en les faisant reformuler par les enfants.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Rituel de bienvenue au milieu du terrain.
- Appel consigné sur la fiche d'appel de l'éducateur.
- Commentaires sur la rencontre éventuelle du samedi.
- L'éducateur donne les grandes lignes de la séance.
- Prévoir une petite pause toutes les demi heures environ.

L'ECHAUFFEMENT Jeu pré sportif (Durée 15mn)

- **1-2-3 statue** : un terrain de basket - Un ballon par joueur (pour la variante).

Les joueurs, tous crédités de 5 points, courent en dispersion sur le terrain en évitant de se toucher ou de tomber. Au signal "1-2-3 Statue", tous les joueurs doivent s'arrêter instantanément (appuis simultanés) et rester totalement immobiles. Le joueur qui bouge perd un point et n'a le droit de rejouer que lorsqu'un autre joueur est passé entre ses jambes. Ils doivent se déplacer en dribblant et, après l'arrêt, échanger leur ballon avec leur voisin immédiat (passe) avant de poursuivre le jeu.

ORIENTATION DANS L'ESPACE Jeu vers l'avant (Durée 20mn)

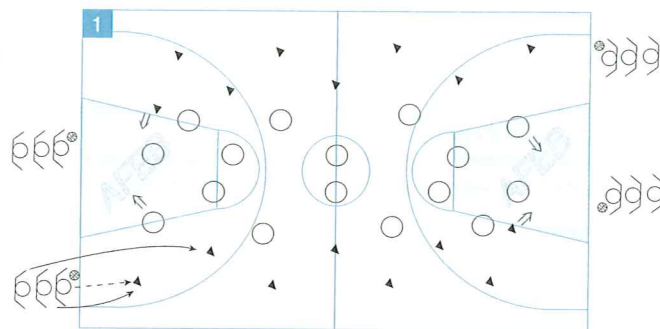
- **L'équipe rapide** : un terrain de basket partagé en quatre zones de passes dans le sens de la longueur - Dans chaque zone, des marques au sol placées en quinconce tous les 2 ou 3 m jusqu'au panier - Quatre équipes de deux à cinq joueurs avec un ballon chacun.

Les joueurs se placent en colonne sur la ligne de fond - Deux équipes dans un sens, deux équipes dans l'autre.

Au signal, le premier joueur, porteur du ballon, ne bouge pas et les autres courent dans les premiers cerceaux. Le joueur fait une passe et court dans le premier cerceau vide suivant, et ainsi de suite en progression jusqu'à ce qu'un joueur se trouve dans le cerceau le plus proche du panier pour tenter un tir. S'il réussit, l'équipe marque un point et la manche est finie - S'il rate, il court récupérer son ballon, et fait une passe au joueur suivant qui, à son tour, toute l'équipe ayant alors avancé d'un cerceau. **Figure 1**

La première équipe qui marque a un point et le jeu reprend.

Evolutions : - croiser les équipes après 5 manches pour que les tirs aient lieu 5 fois à droite, 5 fois à gauche ;
- demander un tir en course.



APPRENTISSAGE DES APPUIS Appuis, pied de pivot et départ en dribble (Durée 15mn)

- **Le protège ballon** : un ballon pour deux - Joueurs par paire.

Le joueur n°1, porteur du ballon, dribble en dispersion en croisant et décroisant ses bras dans son dos. Le joueur n°2 le suit et change de main chaque fois que le n°1 croise ou décroise ses bras (chaque mouvement doit durer quelques secondes). Au signal, les deux joueurs s'arrêtent en appuis simultanés (rappel) - Le n°1 pivote pour faire face au n°2 qui court vers lui et essaye de toucher le ballon (défense). Le n°1 protège son ballon en utilisant son pied de pivot. Au bout d'une minute, le jeu s'arrête et le défenseur retient son nombre de touches de ballon. Le n°1 tend alors son ballon à bout de bras (mains dessus et dessous) - Le n°2 le prend (mains à droite et à gauche) et démarre en départ croisé (expliquer) main droite ou main gauche en posant un dribble en même temps que le premier appui.

Compter les points au bout de 4 ou 5 passages chacun.

Evolution : alterner les départs croisés main droite et main gauche.

HABILETE MOTRICE Coordination (Durée 15mn)

- **Jeu balle/ballon** : un terrain de basket - Une balle légère (plastique, tennis...) par joueur - Un ballon par joueur.

Chaque joueur a en mains un ballon de basket et une balle légère. Le jeu consiste à dribbler le ballon d'une main et de l'autre à lancer doucement la balle en l'air et la rattraper, d'abord sur place puis en déplacement.

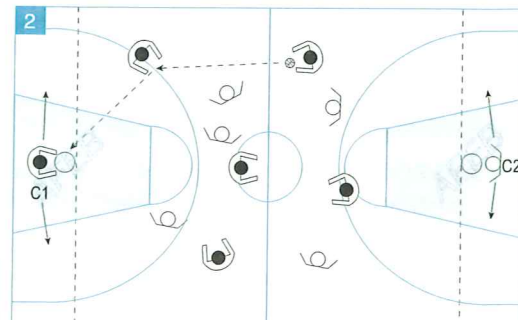
Le jeu peut être fait en relais par équipe avec une distance à parcourir en maniant les deux objets.

APPROCHE DU BASKET-BALL " Se faire des passes et marquer des points "

(Durée 15mn)

- **La balle au capitaine cerceau** : deux équipes différenciées, C1 et C2 - Un capitaine tenant un cerceau par équipe - Un ballon - Délimiter l'aire de jeu (terrain complet ou demi-terrain). Le capitaine de chaque équipe est placé dans une zone près de la ligne de fond et tient un cerceau horizontalement.

Les joueurs se font des passes, ou tentent de reconquérir le ballon, pour l'envoyer dans le cerceau tenu par leur capitaine : un point par lancer réussi. Le capitaine peut se déplacer où il veut dans sa zone. **Figure 2**



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Avis des joueurs sur les situations mises en place : compréhension, intérêt...
- L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations du club : horaires et lieu de match, animations prévues...

DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Quilles, cônes, chasubles, chronomètre.
- Veiller à la bonne compréhension des consignes et faire démontrer par un enfant.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Rituel de bienvenue au milieu du terrain.
- Appel consigné sur la fiche d'appel de l'éducateur.
- Expliquer l'utilité de la course longue durée : amélioration de l'endurance, développement du cœur.

L'ECHAUFFEMENT Courir longtemps (Durée 10mn)

- **Les 12 quilles** : un terrain de basket - Tous les joueurs dans le rond central - Un ballon par joueur - 12 cônes disposés autour du terrain. **Figure 1**

Au signal, chaque joueur court en dribblant vers un cône, le contourne, revient dans le rond central, court vers le cône suivant, et recommence... La course doit être lente, régulière.

La course s'arrête au bout de 10 mn. Pour compter ses tours, chaque joueur démarre avec 10 pinces à linge accrochées au T-Shirt ou au short. A chaque passage vers sa quille de départ il pose une pince. Au signal d'arrêt, il s'arrête, compte le nombre de pinces posées et le nombre de quilles passées en plus.

Evolution : 10 mn de course régulière et sans arrêt toutes les 3 semaines et 20 mn toutes les 6 semaines - Avec ou sans ballon.

ORIENTATION DANS L'ESPACE

Jeu vers l'avant et couloirs de jeu (Durée 15mn)

- **La traversée rapide** : un terrain de basket - Joueurs par vagues de 3 sur la ligne de fond - Un ballon par vague.

Le ballon est tenu par le joueur central (couloir central), les deux autres joueurs sont placés de chaque côté à 2 m des lignes de touche (couloirs latéraux). Au signal, et déclenchement du chronomètre, le porteur fait une passe à l'un ou l'autre des joueurs qui ont couru dans leur couloir. Il court à son tour et le jeu de passes continue jusqu'au panier, toujours en passant par le joueur central. **Figure 2**

Dans un premier temps, demander la réception du ballon avec arrêt appuis simultanés, puis quand les joueurs maîtrisent mieux, demander passes dans la course (deux appuis).

Le joueur le plus près du panier tire. S'il réussit, le chrono s'arrête. Sinon il récupère son ballon, fait une passe à un des deux autres joueurs qui tire à son tour... jusqu'à ce que le panier soit réussi. Le chrono s'arrête alors. Quelle équipe a fait la traversée et réussi le panier le plus rapidement ?

Evolution : n'autoriser qu'un seul tir : le temps ne sera comptabilisé que si ce tir est réussi.

DEXTERITE Maîtrise du dribble (Durée 15mn)

- **Le chasse ballon** : un ballon par joueur - Un terrain de basket.

Sur un demi-terrain, tous les joueurs dribblent à l'intérieur de la zone des 3 points en essayant de la main libre de chasser le ballon des autres joueurs. Quand le nombre de joueurs est réduit de moitié, le jeu continue à l'intérieur de la zone restrictive - Puis à l'intérieur du rond des LF - Puis dans la moitié du rond des LF - Le dernier joueur en jeu gagne la partie.

Les joueurs éliminés vont sur l'autre demi-terrain et dribblent en essayant toutes les possibilités. Quand ils sont assez nombreux, ils recommencent le jeu du chasse ballon.

Les premiers éliminés du deuxième jeu vont dans le rond central et continuent le jeu.

Evolutions : exiger le dribble main droite ou main gauche pour tous - Changer de main de dribble à chaque manche.

LE COEQUIPIER et ADVERSAIRE

Les lignes de passes (Durée 15mn)

- **Le coupeur de passes** : une dizaine de joueurs et un ballon.

Les joueurs courent en dispersion sur un demi-terrain. Le joueur porteur du ballon doit faire une passe, mais ne peut la faire si la ligne de passe a été coupée par un autre joueur - Il doit alors choisir de faire une passe à un autre - Au début du jeu, chaque joueur est coupeur de passes. **Figure 3**

Ensuite, l'éducateur désigne un joueur qui va essayer de gêner toutes les actions en anticipant les choix du porteur - Les autres joueurs doivent essayer de se placer sur une ligne de passe sans être gênés par le "coupeur de passe" (fenêtre ouverte). Changer de rôle dès que 5 passes ont été réussies.

Evolution : limiter le nombre de joueurs à 4 ou 5 pour rendre les choix plus difficiles et les déplacements plus rapides

APPROCHE DU BASKET-BALL

Se faire des passes pour marquer des paniers

(Durée 15mn)

- **Match 4c4** : deux ou trois équipes différenciées (la troisième peut observer) - Un ballon.

Toutes les règles de basket avec une règle supplémentaire pour développer la vision du jeu et les choix d'actions : tout joueur qui reçoit ou intercepte le ballon doit avant toute chose, en protégeant son ballon, regarder le jeu et la position de ses coéquipiers et des joueurs adverses.

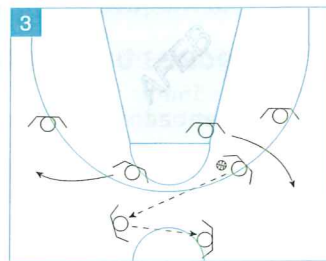
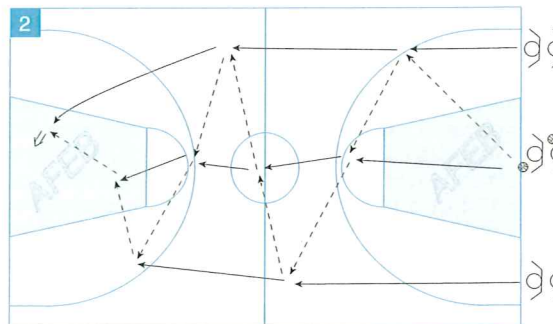
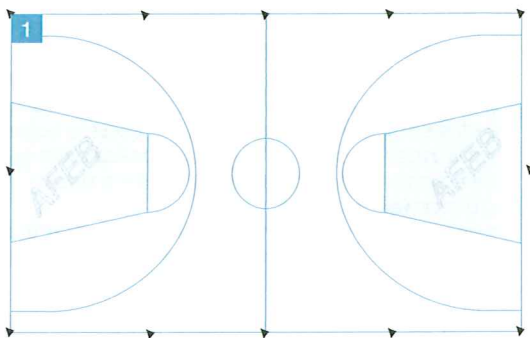
Après cette prise d'informations seulement, il **CHOISIRA** de dribbler, passer ou tirer. Quand cette règle n'est pas respectée (départ en dribble tête baissée, tir forcé, par exemple...) l'arbitre arrête le jeu et donne le ballon à l'autre équipe.

Remarque : à cet âge là, interdire le dribble équivaut à interdire la créativité. Il vaut mieux apprendre au joueur à choisir une action, à décider en fonction de ce qu'il voit, donc à voir le jeu pour faire le bon choix.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Retour au calme - Commentaires sur l'observation du jeu et les choix d'actions.

- L'éducateur ou le responsable d'équipe donne les informations du club : horaires et lieu de match, animations...



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux (1 pour 3), craies ou marques au sol rondes.
- Maintenir l'intérêt des joueurs en modifiant les consignes
- Veiller à l'investissement de tous.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

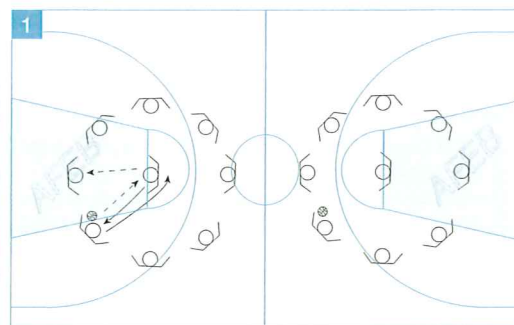
- Rituel de bienvenue au milieu du terrain et appel.
- Vérification de la tenue vestimentaire.
- Questions sur la signification de : "jeu collectif" (Jouer à plusieurs avec un seul ballon, se faire des passes, observer, faire des choix...).

L'ECHAUFFEMENT Jeu pré sportif (Durée 15mn)

- **Le ballon en l'air** : un demi-terrain de basket - Deux équipes différenciées de 3 ou 4 joueurs
- Le jeu commence par un entre-deux. Les autres joueurs sont à 3 m environ. L'équipe qui gagne le ballon doit se faire des passes et les compter pendant 2 mn. L'autre équipe doit gêner et tenter d'intercepter le ballon. Un point par interception et le ballon est aussitôt rendu à l'équipe attaquante (passeurs). Au bout de 2 mn, l'équipe va tenter de marquer un panier : si elle y parvient, elle ajoute 2 points à son total de passes.
- On change les rôles.
- Evolutions** : - enlever des points lorsqu'il y a faute de l'attaquant (marcher...) ou du défenseur (contact agressif...) ;
- prévoir des zones de jeu (éclatement de la grappe).

MAITRISE ET CONTROLE DU BALLON Passes et réceptions (Durée 20mn)

- **Les 2 rondes** : sur chaque demi-terrain, une équipe placée en ronde - Un joueur au centre de chaque ronde et une marque (ou un cône) à l'emplacement de chaque joueur.
- Un joueur de la ronde fait une passe au joueur central, suit son ballon, et se place derrière ce joueur qui fait à son tour une passe au joueur suivant de la ronde et va occuper l'espace laissé vide par le joueur précédent et ainsi de suite. **Figure 1**
- Avant de commencer le jeu, rappeler la gestuelle de passe et de réception.
- Un concours est organisé avec l'autre ronde : un point pour l'équipe qui, la première, a fait un tour complet - Puis 2 tours complets...
- Evolution** : lorsque les joueurs maîtrisent bien les déplacements, placer deux joueurs au centre de la ronde et 2 ballons en jeu.

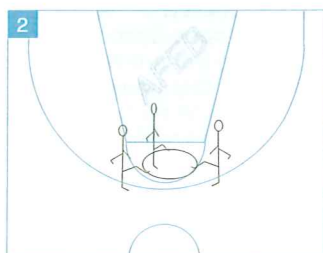


DEXTERITE Amélioration du dribble (Durée 15mn)

- **Le dribble poursuite** : un ballon par joueur - Un terrain de basket - Deux équipes différenciées.
- Chaque équipe dribble sur un demi-terrain. Au signal, un joueur de chaque équipe traverse sur l'autre demi-terrain et essaye de toucher le plus de joueurs possibles pendant un temps donné.
- Un point pour l'équipe qui a fait le plus de touches. Seules comptent les touches effectuées sans perdre son propre ballon.
- Evolution** : dribble main droite ou main gauche imposé - Changer de main de dribble à chaque manche.

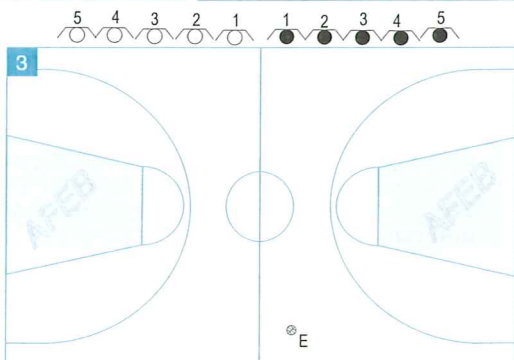
HABILETE ET COMMUNICATION MOTRICE Equilibre et organisation (Durée 15mn)

- **Le cerceau mobile** : joueurs par trois - Un cerceau par groupe.
- Les trois joueurs sautillent à cloche pied en tenant en équilibre un cerceau sur leur autre pied - Un point pour l'équipe qui tient le plus longtemps en équilibre. **Figure 2**
- Même jeu mais en déplacement : les groupes doivent se déplacer jusqu'à une ligne d'arrivée située à 3 ou 4 m (à adapter) sans perdre leur cerceau - Un point pour l'équipe qui réussit la première.
- Faire les jeux alternativement sur pied droit et pied gauche.
- Evolution** : le jeu peut se faire avec un ballon, en se faisant des passes quand le jeu est statique, et en dribblant quand le jeu est en déplacement.



APPROCHE DU BASKET-BALL " Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 15mn)

- **Le bérêt ballon** : deux équipes différenciées - Joueurs numérotés par paire - Un ballon.
- Les équipes sont placées sur la ligne de touche de part et d'autre de la ligne médiane. Le panier d'attaque est déterminé à l'avance pour chaque équipe.
- L'éducateur appelle un numéro en lançant le ballon sur le terrain. Le premier joueur qui s'en empare (contrôle à deux mains) tente d'aller marquer un panier, l'autre tente de l'en empêcher et de récupérer le ballon. Deux points à l'équipe qui marque. **Figure 3**
- Attention** : ne pas placer les équipes face à face pour éviter les risques de percussion dangereuse lors de la prise de balle.
- Evolution** : appel de deux ou trois numéros - Exiger le contrôle du ballon à deux mains (sinon ballon à l'adversaire) - Panier non déterminé à l'avance, l'attaquant peut changer de côté tant qu'il n'y a pas eu de tir.



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Retour au calme - Commentaires sur les jeux proposés en essayant d'en dégager les points forts.
- Distribution des convocations de match et des informations diverses.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, cerceaux (1 pour 3), craies ou marques au sol rondes, scotch, lattes, guirlandes, friandises, petites haies, bancs, tables.
- Plus que jamais, la joie et le plaisir de jouer doivent être l'objectif principal des jeux.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- C'est la dernière séance avant les vacances de Noël. Il faut fêter cela en proposant des jeux qui amèneront les enfants à un goûter final.
- On fait bien sûr l'appel et on présente la séance.

LES VACANCES DE NOËL

1^{er} JEU : L'ARBRE DE NOËL C'est un jeu de passes. (Durée 15mn)

But du jeu : pour chaque équipe construire une pyramide de ballons qui va rappeler la forme d'un sapin.

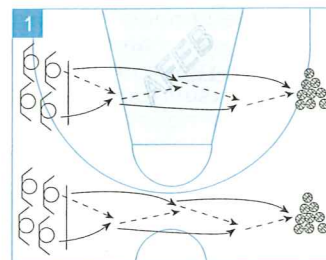
Organisation : 2 équipes de 3 à 5 joueurs - De nombreux ballons pour chaque équipe - Une forme triangulaire tracée au sol avec des lattes de bois ou des cordes (la dimension est fonction du nombre de ballons disponibles).

Les joueurs vont amener les ballons, un par un, en se faisant des passes deux par deux, en progression vers l'avant. Le ballon amené est posé à l'intérieur du triangle et peu à peu la construction évolue.

Ce jeu demande de la coopération, de l'attention, de la finesse dans les mouvements pour parvenir à construire la pyramide.

L'équipe gagnante est celle qui a transporté tous ses ballons et dont la pyramide tient debout.

Evolution : faire constater que l'on arrive plus vite au but en limitant le nombre de passes.



2^e JEU : LA COURSE AUX FRIANDISES C'est un jeu de dribble. (Durée 15mn)

But du jeu : récupérer le plus possible de friandises en soulevant un par un les cônes

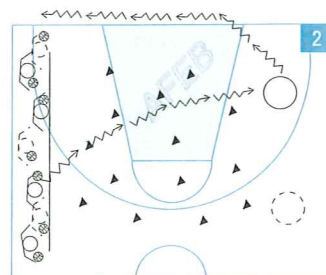
Organisation : 2 équipes de 3 à 5 joueurs - De nombreux cônes - Un ballon par joueur - Des friandises (moins que de cônes).

Les joueurs vont en dribblant l'un après l'autre soulever un cône de leur choix pour y découvrir une friandise. Si c'est le cas, ils la prennent et tout en continuant à dribbler, vont la poser dans le cerceau de leur équipe. Ils reviennent en marchant par le côté. S'il n'y a rien sous le cône ils reviennent directement au départ.

Ce jeu demande de l'attention et surtout de l'observation et de la mémoire pour repérer les cônes où il n'y a rien ou plus rien. C'est le jeu "Memory" bien connu des enfants.

A la fin du jeu, l'éducateur veillera à compléter le nombre de friandises afin qu'il y en ait une pour chaque joueur, à déguster tout de suite, ou lors du goûter qui suivra.

Evolution : obtenir des joueurs qu'ils n'arrêtent pas leur dribble pour soulever le cône et prendre la friandise.



3^e JEU : DECROCHER LES GUIRLANDES C'est un jeu de tir (Durée 15mn)

But du jeu : faire dérouler les 5 guirlandes qui auront préalablement été accrochées à chaque panier.

Organisation : 2 équipes de 3 à 5 joueurs - 2 paniers avec planche - Un ballon par joueur - 5 guirlandes et du scotch -

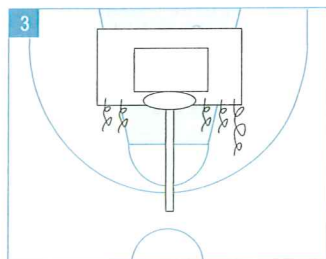
Scotcher les guirlandes au bas de la planche de chaque panier. En laisser pendre un bout, ce qui permettra à un joueur de l'équipe de la dérouler en tirant dessus.

Les joueurs vont tenter un tir, l'un après l'autre. Lorsque l'équipe arrive à 10 paniers réussis, un joueur déroule une guirlande. Le jeu reprend pour la 2^e et ainsi de suite.

L'équipe gagnante est la première qui a déroulé ses 5 guirlandes.

Evolutions :

- tous les joueurs peuvent partir en même temps ;
- selon le niveau des joueurs, l'éducateur modifie le nombre de paniers nécessaires ;
- il peut aussi donner des consignes sur le tir (direct, avec la planche, en course...).



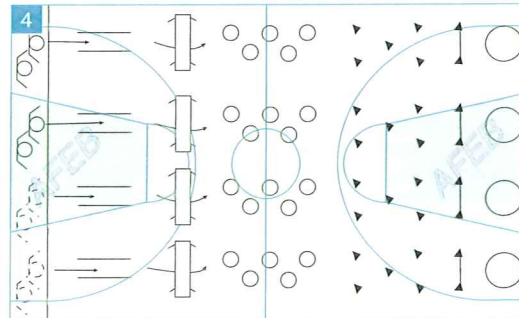
4^e JEU : LA HOTTE DU PERE NOEL C'est un jeu de motricité. (Durée 15mn)

But du jeu : remplir la hotte du Père Noël (caisse, carton, cerceau...) avec différents cadeaux (tout objet : ballons, cônes, bouchons, pincettes à linge... mais aussi éventuellement vrais cadeaux).

Organisation : 2 équipes de 3 à 5 joueurs - De nombreux objets - Cerceaux ou marques au sol rondes - Des marques au sol droites ou des lattes - Cônes - Haies basses.

Les joueurs doivent amener un "cadeau" dans la "hotte" en franchissant divers obstacles : traverser un couloir (lattes), passer sous un pont (bancs ou table, franchir une rivière en sautant de pierre en pierre à cloche pied : 5 sur pied droit, 5 sur pied gauche, marcher accroupis en touchant 5 cônes de la main droite et 5 cônes de la main gauche, sauter à pieds joints par dessus une haie basse. Le joueur peut alors aller poser son cadeau et repart en courant en marche arrière sur le côté du jeu pour retourner au départ et recommencer avec un autre cadeau.

Evolution : on peut faire créer le circuit par les joueurs eux-mêmes (créativité et relations motrices).



RETOUR AU CALME (Durée 25mn)

- Les papas et mamans ont préparé un goûter que tous les enfants vont partager avec, pourquoi pas, la venue du Père Noël.
- Le thème est à adapter selon les régions : Père Noël, Père Janvier, St Nicolas... Sans oublier de souhaiter de bonnes vacances de Noël à tous.

DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, craies ou marques au sol rondes, lattes.
- Ces tests sont bien sûr présentés en jeux concours.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Cette séance débute un nouveau cycle.
- L'éducateur souhaite une bonne année à tous et questionne les enfants sur leurs vacances.
- Il fait l'appel et présente la séance. Pour savoir le niveau de chacun, tous les joueurs vont participer à quelques jeux tests. Il faut faire de son mieux.

1^{er} JEU-TEST : LE LUCKY BALL ADAPTE (Durée 20mn)

Pourquoi "adapté" : parce que les zones 1, 2 et 3 pts sont réduites par rapport au jeu traditionnel.

But du jeu : marquer le plus de points en 1 mn et 5 LF.

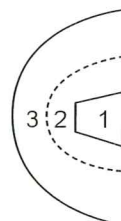
Organisation : les joueurs passent un par un ou deux par deux selon le nombre d'éducateurs (ou parent) disponibles.

Le joueur démarre sous le panier, sur la ligne de fond. Il doit tirer dans l'ordre 3, 2, 1, 3, 2... pendant 1 mn. Puis il tente 5 LF. Les séries réussies 3+2+1 donnent 1 pt de bonus.

L'éducateur note les résultats et des observations éventuelles sur les gestes et le comportement.

Evolution : adapter les distances au niveau de jeu et au physique des joueurs.

3	2	1	+1	total
LF				



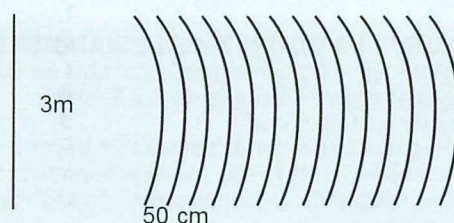
2^e JEU-TEST : LE PLUS LOIN POSSIBLE

But du jeu : lancer à 2 mains, sans élan, 3 ballons dans une zone marquée de 3m à 10m.

Organisation : 1 joueur lance - Un joueur récupère les ballons - Un joueur transmet les ballons au passeur.

L'éducateur note la distance pour chaque ballon et les observations sur le geste de passe.

Evolution : même jeu de la main forte, puis de la faible.



3^e JEU-TEST : SLALOM CHRONO C'est un jeu de dribble. (Durée 20mn)

But du jeu : exécuter 3 allers-retours sur un circuit de 3 quilles en changeant de main à chaque quille.

Organisation : 3 quilles espacées de 3 m.

L'Éducateur chronomètre le temps total, et le nombre d'erreurs, pertes de balle, reprises de dribble...

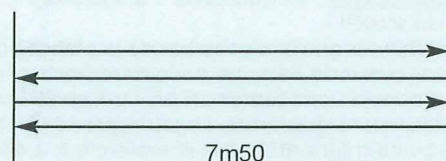


4^e JEU-TEST : LA COURSE ALLER-RETOUR (Durée 20mn)

But du jeu : exécuter le plus rapidement possible 2 allers-retours entre deux lignes distantes de 7m50.

Organisation : L'educateur chronomètre le temps et note les observations éventuelles.
Evolution : on peut faire créer le circuit par les joueurs eux-mêmes (créativité et

Evolution : on peut faire créer le circuit par les joueurs eux-mêmes (créativité et relations motrices).



L'OBSERVATION

C'est une initiation à l'arbitrage.

Sur chaque jeu-test, demander à un joueur, à tour de rôle, d'observer si leurs camarades appliquent les consignes du jeu. Ils lèvent la main si la consigne n'est pas respectée.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Donner les résultats chiffrés des tests à chaque enfant (à reporter éventuellement sur leur livret du minibasketteur).
- Les observations seront consignées sur les " fiches joueurs " conservées par l'éducateur et commentées individuellement aux enfants pour leur indiquer leurs points forts et points à améliorer. C'est l'occasion d'un entretien individuel.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, nombreuses marques au sol rondes (ou cerceaux).
- Prévoir des observateurs sur les jeux en leur donnant des consignes simples.
- Veiller à la participation de tous et aider les enfants en difficulté.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil, bonjour et appel.
- Vérification de la tenue vestimentaire.
- Questions et réponses sur la séance de la semaine dernière (résultats des jeux sur les carnets) et présentation de la séance du jour.
- NOUVEAU : deux responsables du matériel sont désignés et changeront à chaque séance.

ECHAUFFEMENT Dextérité - Contrôle du ballon (Durée 10mn)

- **Le roule ballon** : un terrain de basket - un ballon par joueur.

Les joueurs se placent sur la ligne de fond par lignes de 4 ou 5 joueurs.

Au signal, les joueurs font rouler leur ballon, courent à côté. Au 2^e signal, ils se saisissent du ballon à deux mains le plus vite possible, le lancent en l'air et le rattrapent avant le rebond. Un point aux joueurs qui réussissent.

Evolutions :

- les joueurs sont par deux, les yeux fermés. L'éducateur fait rouler deux ballons. Au signal les deux joueurs ouvrent les yeux, rattrapent leur ballon, s'en saisissent, le lancent en l'air et le rattrapent avant le rebond.
- Idem avec un ballon pour deux et les joueurs jouent le 1c1.

APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course à droite, suivi d'un défi (Durée 20mn)

Dans un premier temps, apprentissage des deux appuis en jouant à franchir une haie placée à droite du panier et suivie de 2 pastilles pour les appuis droite et gauche.

Le joueur court vers le panier, franchit la haie avec son pied droit qu'il repose sur la première pastille et pose son pied gauche sur la deuxième pastille.

Quand le mouvement devient plus sûr, l'éducateur accroche un dossard (ou une corde) au cercle et les joueurs, après avoir franchi la haie et posé leurs deux appuis, doivent essayer de toucher le dossard avec les deux mains.

Puis l'éducateur se place au niveau de la haie, tend un ballon au joueur qui le prend en même temps qu'il saute la haie de son pied droit et exécute un tir après avoir posé son appui gauche sur la deuxième pastille.

Défi : réussir 10 points (ou plus) : 1 point quand les appuis sont bons et un point de plus si le panier est réussi.

Evolution : quand le mouvement commence à être intégré, un joueur peut tendre le ballon.

OBSERVATION DES PARTENAIRES Découvrir l'appel de balle (Durée 20mn)

Les 2 zones : - 2 joueurs attaquants A et un adversaire B dans la zone 1 - 2 joueurs attaquants B et un adversaire A dans la zone 2 - Des dossards pour chaque groupe de 3 joueurs.

Les joueurs A1 et A2 se font des passes dans la zone 1 - B3 essaye de toucher le ballon. Même chose dans la zone 2 avec B1-B2 et A3. **Figure 1**

Quand le joueur A3 lève la main (appel de balle) le joueur porteur du ballon de la zone 1 lui fait une passe et change de zone (suit son ballon). Dans le même temps, le joueur B2 porteur de balle passe le ballon à B3 et le jeu reprend avec les nouveaux joueurs - Le joueur restant dans sa zone devient le nouvel adversaire.

Compter le nombre de passes réussies sans interception et le temps de réaction à l'appel de balle.

Evolution : les 2 zones avec tir (voir séance 20).

HABILETE MOTRICE : dissociation et souplesse

C'est un jeu de motricité. (Durée 15mn)

- **La drôle de traversée** : les joueurs passent par 2, 3 ou 4 selon le nombre de pastilles de deux couleurs sur un demi-terrain de basket.

Traverser toute la zone en posant main et pied gauche sur une couleur, main et pied droit sur l'autre couleur. Le joueur qui traverse le plus vite, sans faire d'erreur, marque un point. S'il fait une erreur, il retourne au départ. **Figure 2**

Evolution : placer des pastilles de différentes couleurs. Les joueurs doivent changer de pied ou de main quand la pastille suivante change de couleur ou continuer avec les mêmes pied ou main si la couleur ne change pas.

APPROCHE DU BASKET-BALL

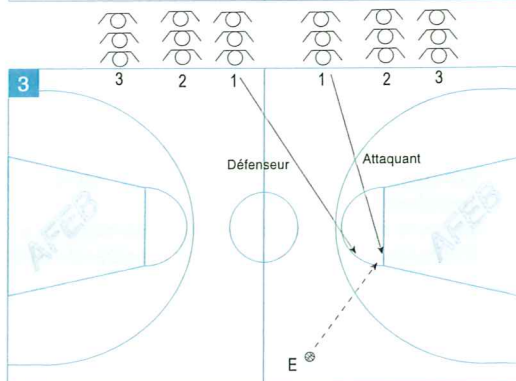
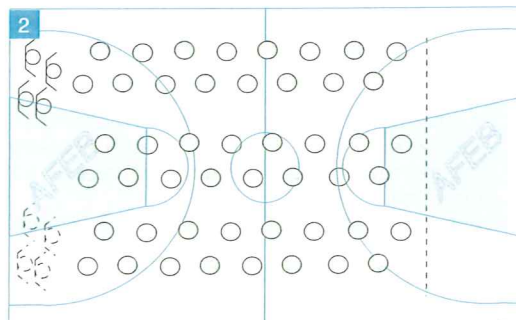
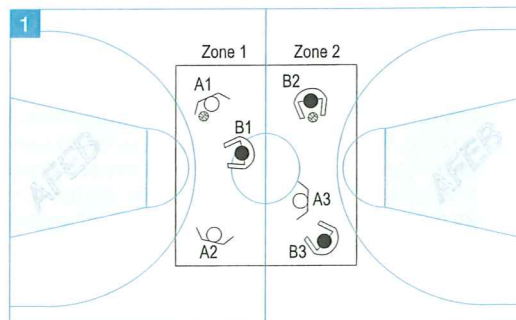
" Se faire des passes et marquer un panier " (Durée 15mn)

- **L'équipe barrage** : 2, 4 ou 6 équipes de 3 joueurs différenciées et numérotées 1-2-3 par camp - 1 ballon - Les 3 équipes de chaque camp sont placées sur la ligne de touche de part et d'autre de la ligne médiane. L'éducateur est sur la ligne de touche opposée. Il lance le ballon à droite ou à gauche en appelant un numéro d'équipe. **Figure 3**

L'équipe appelée qui a le ballon de son côté devient attaquante et doit marquer dans le camp adverse. L'autre équipe s'organise pour gêner la progression du ballon et en reprendre possession. Le jeu s'arrête quand une équipe marque un panier. On compte le nombre de paniers totalisés par chaque "camp".

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Qu'a-t-on appris aujourd'hui ? Quel était le jeu le plus amusant ? Quel est le rôle des responsables du matériel ?
- Distribution des convocations de match et informations diverses.





DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Quilles, cônes, chasubles, chronomètre.
- Ne pas oublier les pauses boisson toutes les 20 mn environ ou après un jeu de grande amplitude physique.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

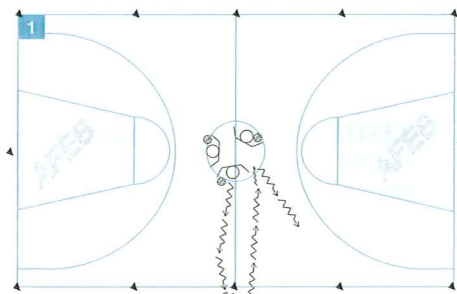
- Accueil et appel au milieu du terrain.
- Désigner 2 responsables du matériel.
- Rappeler l'utilité de la course longue durée : pouvoir courir, donc jouer longtemps.

ECHAUFFEMENT Courir longtemps (Durée 10mn)

- Les 12 quilles chrono : tous les joueurs avec un ballon dans le rond central - 12 cônes autour du terrain.

Au signal, chaque joueur court en dribblant vers un cône, le contourne, revient dans le rond central, court vers le cône suivant. La course doit être lente, régulière. L'éducateur déclenche le chronomètre au départ.

Chaque joueur effectue 2 tours complets. L'éducateur note le temps du premier joueur qui termine et celui du dernier. La moyenne de ces deux temps servira de temps de référence. **Fig.1 Evolution** : proposer ce jeu toutes les 3 semaines environ avec ou sans ballon et 4 ou 5 fois par an, course de 20 mn.



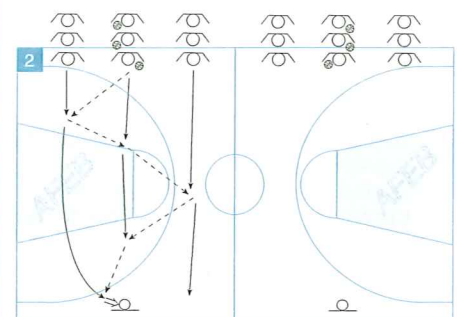
ORIENTATION DANS L'ESPACE Jeu vers l'avant et couloirs de jeu (Durée 15mn)

- La traversée rapide - Concours : un terrain de basket - joueurs par vagues de 3 sur la ligne de fond de deux terrains côte à côte (ou sur deux demi-terrains) - 1 ballon par vague - matérialiser les couloirs.

Le joueur central a le ballon (couloir central), les deux autres joueurs sont face aux couloirs latéraux. Au signal, le porteur fait une passe à l'un des joueurs ; celui-ci fait à son tour une passe au troisième ainsi de suite jusqu'à atteindre le panier. Demander la réception et la passe avec arrêt appuis simultanés, en passant ou non par le joueur central. Par contre, demander impérativement aux joueurs de respecter leur couloir de jeu. **Figure 2**

Le joueur le plus près du panier tire. Le jeu s'arrête quand une équipe marque le panier ; elle marque un point et reste derrière la ligne de fond. Le jeu reprend avec la vague suivante. Quand toutes les vagues sont passées, on recommence dans l'autre sens. Concours en 10 points. Pas de marcher, pas de dribble.

Evolution : réception et passe dans la course avec deux appuis.



APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course à droite, suivi d'un défi (Durée 20mn)

Apprentissage des deux appuis en franchissant une haie basse placée à droite du panier, suivie de 2 pastilles. D'abord sans ballon, le joueur court vers le panier, franchit la haie avec son pied droit qu'il pose sur la première pastille, et son pied gauche sur la deuxième pastille. Puis l'éducateur au niveau de la haie, tend un ballon au joueur qui le prend avant de franchir la haie et effectue un tir après les deux appuis. Quand le mouvement est régulièrement bon, on commence l'apprentissage après dribble. Chaque joueur prend un ballon et se place à un dribble de la haie. Le joueur effectue un dribble en départ croisé main droite, contrôle son ballon et franchit la haie en enchaînant ses deux appuis et le tir. Demander un tir à deux mains (équilibre).

Evolution : à faire à gauche, puis à gauche et à droite après dribble sur place, et enfin, après course en dribble.

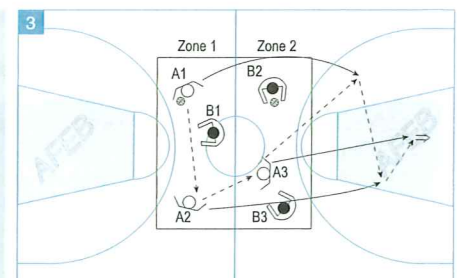
OBSERVATION DES PARTENAIRES L'appel de balle (Durée 20mn)

- Les 2 zones avec attaque du panier : même préparation que la séance 19.

Le joueur A3 appelle le ballon (lève la main) ; le joueur A, porteur de balle, lui fait aussitôt la passe et suit son ballon. Dans le même temps, le joueur B2, porteur de balle, passe le ballon à B3. Dès que les passes sont faites, les trois joueurs des équipes A et B s'organisent pour aller marquer un panier en trois passes maximum, dans le camp opposé à leur zone de départ (zone 1 ou zone 2). Pas de marcher, pas de dribble. **Figure 3**

Demander l'appel de balle lors des déplacements vers le panier. Un point pour la première équipe qui marque. Placer autant de zones que nécessaires à des emplacements proches de la ligne médiane.

Evolution : modifier le nombre de joueurs attaquants ou défenseurs dans chaque zone.



APPROCHE DU BASKET-BALL " Se faire des passes et marquer un panier " (Durée 15mn)

- L'équipe barrage avec observateurs : 2, 4 ou 6 équipes numérotées 1-2-3 par camp - 1 ballon - 2 observateurs, avec sifflet (changer tous les 3 passages), signalent deux des règles simples du basket : marcher et sortie de balle.

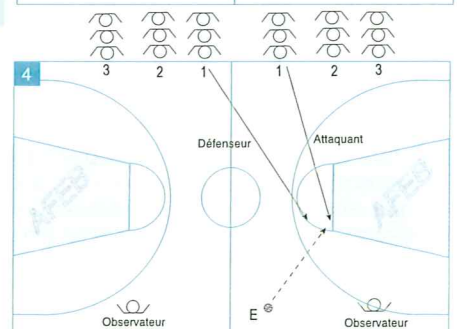
Les 3 équipes de chaque camp sont placées sur la ligne de touche de part et d'autre de la ligne médiane. L'un des observateurs lance le ballon à droite ou à gauche en appelant un numéro d'équipe.

L'équipe du côté du ballon est attaquante et marque dans le camp opposé. L'autre équipe s'organise pour gêner la progression du ballon et en reprendre possession. **Figure 4**

Les observateurs signalent les deux "violations" en sifflant fort et désignant à qui doit être donné le ballon.

Le jeu s'arrête quand une équipe marque un panier. Jeu en 10 points.

Evolution : observer aussi les reprises de dribble et les contacts mais aussi l'observation du jeu : choix d'actions.



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Les responsables du matériel assurent le rangement puis retour au calme.
- Questions sur le contenu de la séance et notamment sur le rôle des observateurs et leur placement.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cerceaux - Chasubles - Pastilles - Haies basses - Bac à ballons.
- La visualisation est importante pour cette catégorie d'âge : n'hésitez pas à placer des cerceaux, des quilles, des pastilles pour la mise en place des jeux, surtout la première fois.
- Ne pas oublier les pauses boissons...

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil et appel dans le rond central.
- Désigner 2 responsables du matériel pour la séance.
- Présenter la fiche de séance et faire lire à un joueur les jeux à mettre en place et les installer ensemble.

ECHAUFFEMENT Jeu Pré-sportif (Durée 15mn)

- **Les sorciers** : un terrain de basket - 1 ballon par joueur - 1 ou 2 "sorciers" avec un dossard.

Les joueurs dribblent en dispersion sur le terrain en essayant d'échapper au(x) sorcier(s). Quand un joueur est touché, il s'arrête debout, les jambes écartées, en continuant à dribbler. Un joueur en jeu peut le délivrer en passant sous ses jambes (d'arrière en avant pour éviter les contacts de face) tout en continuant à dribbler. Lors d'une délivrance, les deux joueurs ne peuvent pas être touchés par le sorcier.

Après 2 mn de jeu, l'éducateur annonce "plus de délivrance", les joueurs touchés doivent alors s'asseoir et attendre que tous les joueurs soient pris, en continuant à dribbler de différentes façons et en diverses positions.

Lorsqu'il n'y a plus qu'un ou deux joueurs en jeu, on arrête la partie et ces joueurs deviennent à leur tour sorciers.

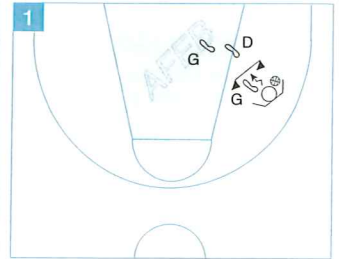
Evolutions : le sorcier a lui aussi un ballon - Gestes pour échapper au sorcier (se baisser, s'arrêter...).

APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course (T.E.C.) Tic-Tac à droite (Durée 20mn)

- **Apprentissage des deux appuis** en franchissant une haie basse suivie de 2 pastilles placées à droite du panier. Chaque joueur prend un ballon et se place à un dribble de la haie. Le joueur dribble sur place, effectue un dernier dribble main droite en avançant son appui gauche, franchit la haie de l'appui droit en contrôlant son ballon à deux mains et en enchaînant le deuxième appui (gauche) et le tir. **Figure 1**

Mettre en place un concours individuel : dans chaque groupe, le vainqueur est le premier à réussir 10 paniers. L'éducateur fixe les règles de réussite (par exemple : refus du panier si les appuis ne sont pas bons).

Evolutions : à faire après course en dribble - Même apprentissage à gauche - Même apprentissage sur le tir d'une main, sous le ballon.



JOUER VERS L'AVANT Progresser vers la cible avec un ou des partenaires (Durée 25mn)

- **Les chemins rapides** : de nombreux cerceaux (même nombre par équipe) et de nombreux ballons dans un bac dans le rond central d'un terrain de basket - Un panier pour chaque équipe de 2 à 4 joueurs et un récipient d'arrivée A (cerceau, carton...).

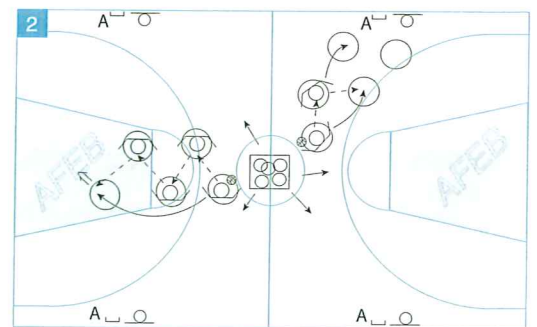
1ère phase : installer le chemin. Au signal, un joueur de chaque équipe prend un cerceau et un ballon dans le bac et va en dribblant poser le cerceau en direction de son panier. Il revient en dribblant et fait une passe au joueur suivant. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les cerceaux soient installés en zigzag entre le rond central et le panier.

1 point pour l'équipe qui finit en premier.

2ème phase : réussir des paniers le plus vite possible. Au signal, un joueur de chaque équipe prend un ballon, pendant que les autres joueurs courent vers les premiers cerceaux. Ce joueur fait une passe au joueur le plus proche de lui puis court vers le premier cerceau vide. Le joueur qui reçoit le ballon dont le cerceau est le plus proche du panier, tente un tir. Si le panier est raté, les joueurs avancent d'un cerceau et le tireur fait une passe au joueur le plus proche du panier qui, à son tour, tente un tir. Si le panier est réussi, le joueur pose le ballon dans son récipient d'arrivée A et le jeu reprend avec un autre ballon. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de ballon dans le bac. Chaque équipe compte alors ses ballons. **Figure 2**

1 point pour l'équipe qui a le plus de ballons dans A.

Evolution : utiliser les deux paniers d'un terrain de basket et placer les chemins suivant les couloirs de jeux.



APPROCHE DU BASKET-BALL " Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 20mn)

- **Le ballon au roi** : 2 équipes différenciées par des chasubles - 1 ballon.

Chaque équipe choisit en secret un roi à qui les joueurs doivent faire 5 passes avant d'avoir le droit de shooter, mais sans faire deviner qui est le roi. L'éducateur compte mentalement les passes et fait respecter les règles du basket (marcher...).

Quand l'éducateur annonce qu'une équipe a réussi les 5 passes, les deux équipes s'organisent alors pour aller shooter. Le jeu continue jusqu'à ce qu'un panier soit marqué.

1 point pour l'équipe qui réussit le panier et 1 point pour l'équipe qui devine le roi de l'autre.

A l'issue de la première manche, faire le point avec les joueurs pour mettre en place des stratégies de jeu.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Les responsables du matériel assurent le rangement puis retour au calme.
- Questions sur un ou plusieurs des jeux : faire reformuler et donner des solutions de réussite par les joueurs eux-mêmes.
- Place aux responsables d'équipes pour les infos club.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cerceaux - Chasubles - Pastilles.
- La visualisation est importante pour cette catégorie d'âge : n'hésitez pas à matérialiser les espaces.
- Amener les enfants peu à peu à jouer sur toute la longueur du terrain de basket.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil et appel au milieu du terrain.
- Rappeler le rôle des responsables du matériel.
- Demander aux enfants le rappel des jeux de la séance précédente, les consignes et les critères de réussite.

ECHAUFFEMENT Jeu Pré-sportif (Durée 15mn)

- **Les sorciers et les statues** : un terrain de basket - 1 ballon par joueur - 2 ou 3 "sorciers" avec un dossard.
- Les joueurs dribblent en dispersion sur le terrain en essayant d'échapper aux sorciers. Quand un joueur est touché, il s'arrête les jambes écartées en continuant à dribbler. Un joueur en jeu peut le délivrer en continuant à dribbler en passant sous ses jambes (d'arrière en avant pour éviter les contacts de face).
- Lors d'une délivrance, les deux joueurs ne peuvent pas être touchés par le sorcier.
- Mais un joueur peut aussi échapper au sorcier en s'arrêtant, arrêt appuis simultanés, jambes fléchies immobiles (position basketteur). Pour pouvoir repartir, le joueur échange, en passe, son ballon avec un joueur en jeu.
- Après 2 mn de jeu, l'éducateur annonce "plus de délivrance", les joueurs touchés doivent alors s'asseoir et attendre que tous les joueurs soient pris, en continuant à dribbler de différentes façons et diverses positions.
- Lorsqu'il n'y a plus que deux ou trois joueurs en jeu, la partie est finie et ces joueurs deviennent à leur tour sorciers.
- Evolution* : les sorciers ont eux aussi un ballon.

APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course (T.E.C.) Tic-Tac à droite (Durée 20mn)

- **Apprentissage des deux appuis (suite de la séance n° 21)** : on ne laisse en place que les deux pastilles pour les appuis Droite-Gauche. Autant d'équipes que de paniers disponibles. Un ballon par joueur.
- Tous les joueurs de chaque équipe sont à 7 ou 8 m du panier, en oblique à droite. Au signal, le premier joueur part en dribble et tente un T.E.C. Si le panier est réussi, avec les bons appuis, il compte un point.
- Le deuxième joueur démarre alors et ainsi de suite jusqu'à ce qu'une équipe marque 10 paniers.
- Evolution* : même apprentissage à gauche - Même apprentissage sur le tir d'une main, sous le ballon.

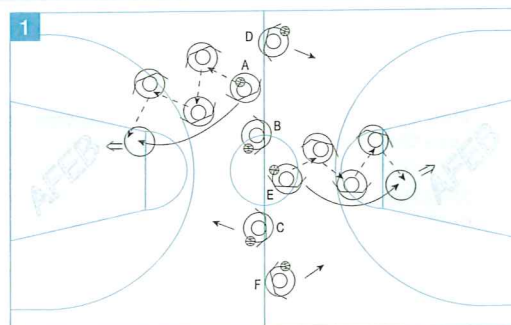
COULOIRS DE JEU Matérialiser les 3 couloirs de jeu (Durée 20mn)

- **Les chemins rapides (suite de la séance n° 21)** : de nombreux cerceaux (ou pastilles)
- Un terrain de basket normal - 6 équipes (A à F) de 2 à 4 joueurs sur la ligne médiane : 3 équipes (A, B, C) face à un panier et à un couloir, les 3 autres (D, E, F) face à l'autre panier et à un couloir. Les cerceaux sont sur la ligne médiane. Même nombre de cerceaux pour chaque équipe. **Figure 1**

1ère phase : Installer le chemin. Au signal, un joueur de chaque équipe prend un ballon et un cerceau et va en dribblant poser le cerceau en direction du panier. Il revient en dribblant et fait une passe au joueur suivant. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les cerceaux soient installés dans le couloir.

2ème phase : les joueurs doivent alors progresser en passes, de cerceau en cerceau, pour aller marquer un panier. La première équipe qui réussit le panier marque un point.

Les équipes changent de couloir (indiquer le sens de rotation) et recommencent. Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe atteint 10 points.



APPROCHE DU BASKET-BALL "Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 20mn)

- **Le vide ballons** : 2 équipes, 1et 2, différenciées par des chasubles - Bac de 20 ballons dans le rond central. Des cerceaux placés dans les 6 couloirs. L'objectif est de réussir le plus vite possible le plus de paniers.

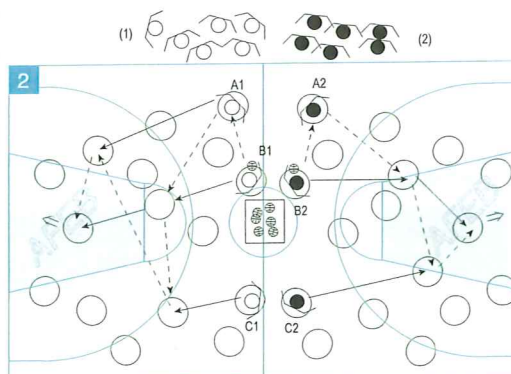
Au signal, 3 joueurs A, B, C, de chaque équipe se placent sur la ligne médiane, face à leur panier, chacun face à un couloir. Les autres joueurs des équipes attendent sur la touche à hauteur de la ligne médiane.

Pour chacune des deux équipes, le joueur B du couloir central fait une passe vers l'avant à A (ou à C) qui a pris place dans un cerceau de son couloir. Le joueur A fait une passe vers l'avant au troisième joueur C (ou à B) qui a pris place dans un cerceau en avant de son couloir. Si le joueur C est proche du panier, il tente un tir. Sinon, il attend que A ou B soit en place dans un cerceau situé en avant de lui et lui fait une passe. **Figure 2**

Quand le tir est réussi, le ballon est conservé dans le camp de l'équipe et 3 autres joueurs commencent avec un nouveau ballon. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de ballon dans le bac.

Chaque équipe compte ses ballons.

Evolution : jouer sur tout terrain avec la réserve de ballons sur ligne de fond - Limiter le nombre de passes.



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Les responsables du matériel assurent le rangement puis retour au calme.
- Questions sur les couloirs de jeu : où, pourquoi... et les distances de passes.
- L'éducateur rappelle aux enfants que d'autres équipes de leur club jouent le samedi et leur propose d'aller les encourager.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Chasubles - Pastilles - Barres de haies rondes ou cordes - Cônes.
- Pour les nouveaux jeux, démontrer ou faire démontrer : penser aux nombreux enfants qui sont plus visuels qu'auditifs.
- Amener les enfants peu à peu à jouer sur toute la longueur du terrain de basket.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil. Les joueurs doivent rejoindre l'éducateur dans le rond central dès qu'il y pénètre (observation).
- Désigner 2 responsables du matériel pour la séance.
- Les responsables du matériel lisent le premier jeu et préparent le matériel nécessaire pendant qu'un joueur fait l'appel.

ECHAUFFEMENT Communication - Souplesse - Coordination (Durée 20mn)

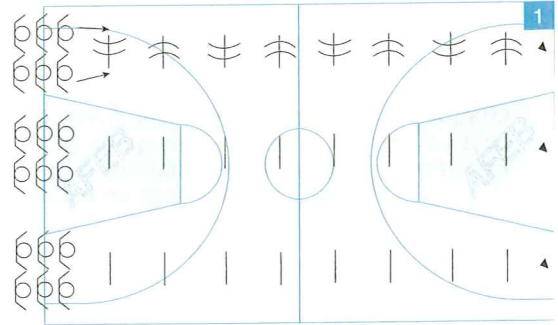
- **Jeu Dessus-Dessous** : un terrain de basket - 2 à 4 équipes de 6 à 8 joueurs - 4 à 8 barres (ou cordes) par équipe posées au sol et espacées de 3m environ - 1 cône d'arrivée à l'extrémité de chaque circuit.

Les équipes sont placées sur la ligne de fond, en colonne de deux, face à un couloir de jeu. Deux joueurs d'une même équipe s'avancent, se font face en tenant l'extrémité d'une barre dans une main pour former une haie, en position basse (hauteur des genoux). **Figure 1**

Au signal, les deux joueurs suivants de la colonne courent vers la "haie" et passent par-dessous. Puis ils prennent la barre suivante et la tiennent dans la même position. Les deux derniers joueurs démarrent, passent au dessous la 1ère haie, puis au dessus de la 2ème haie puis prennent la barre suivante et forment une nouvelle haie. Les 2 joueurs de la 1ère haie posent alors leur barre et franchissent la haie suivante par-dessus, ensuite par-dessous, puis prennent la barre suivante. Ainsi de suite jusqu'à la dernière haie.

Le jeu s'arrête lorsque toutes les haies sont franchies et que tous les joueurs d'une même équipe ont touché de la main le cône d'arrivée. La première équipe arrivée marque le point.

Evolutions : varier la hauteur des "haies" - Varier les modes de franchissement (cloche pied, quadrupédie...) - Varier le nombre de haies... - Le jeu peut se faire en aller et retour et aussi avec un ballon.



RECUPERATION Apprentissage du tir de Lancer Franc (Durée 10mn)

Groupes de 2 ou 3 joueurs par panier avec un ballon.

Au signal, le premier joueur tire un LF. Un joueur prend le rebond et renvoie le ballon. Si le panier est réussi, le même joueur fait une autre tentative. Sinon, il prend la place du rebondeur et le joueur suivant tire à son tour un LF. Au bout de 4mn, au signal d'arrêt, chaque joueur annonce son nombre total de LF réussis.

Attention : le tir de LF doit se faire sans forcer, sans se déséquilibrer, sans sauter. Le joueur se place donc librement entre la ligne des LF et les pointillés du rond. Corriger le geste mais sans trop bloquer le déroulement du jeu (pas de file d'attente).

Evolution : même organisation mais les joueurs annoncent leur meilleure série.

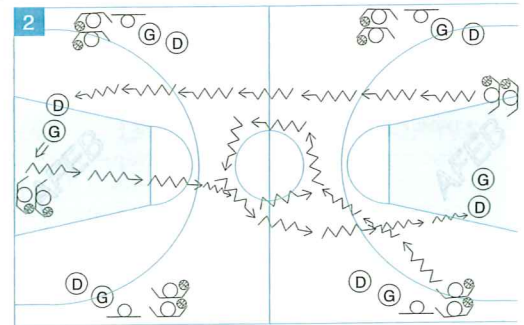
APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course (T.E.C.) Tic-Tac à droite (Durée 20mn)

- **T.E.C Tic-tac à droite (suite de la séance n° 22)** : autant d'équipes que de paniers disponibles. Un ballon par joueur. Deux pastilles pour les appuis Droite-Gauche à chaque panier.

Tous les joueurs de chaque équipe sont sous un panier, face à un panier opposé du terrain. **Figure 2**

Au signal, les joueurs partent en dribblant main droite vers le panier opposé et tente un T.E.C à droite. Le panier réussi compte un point et, après avoir fait un tour du rond central, il vont en dribblant vers le panier situé à leur gauche, toujours main droite. Imposer l'ordre de rotation ou non, mais chaque joueur doit passer sur chaque panier. Si le panier est raté, il n'y a pas de point mais le joueur change quand même de panier. Le jeu s'arrête quand un joueur annonce 10 paniers et devient donc gagnant de cette manche.

Evolution : même jeu main gauche - Même jeu en alternant T.E.C. à droite et à gauche.



APPROCHE DU BASKET-BALL Apprentissage de l'observation et de l'arbitrage (Durée 30mn)

- **Match 3c3 ou 4c4** : 3 ou 4 équipes différenciées par des dossards - Deux équipes jouent, une ou deux équipes observent, arbitrent.

Fixer des critères :

- d'observation : qualité du tir, de la passe, du dribble - Le porteur de balle a-t-il choisi la bonne action et pourquoi ?

- d'arbitrage : siffler les sorties de balle, les marchers, les reprises de dribble - Essayer de trouver à quel endroit l'arbitre doit se placer et pourquoi ?

Evolution : modifier ou/et augmenter le nombre de critères à observer ou à arbitrer.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Les responsables du matériel assurent le rangement puis retour au calme.

- Commentaires sur l'observation et l'arbitrage : réponses aux questions posées dans le jeu.

- Les responsables d'équipes distribuent les infos du club et font le point pour le match du samedi s'il y a lieu.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cerceaux - Chasubles - Pastilles - Cônes - Pincettes à linge.
- Pour les nouveaux jeux, démontrer ou faire démontrer : penser aux nombreux enfants qui sont plus visuels qu'auditifs.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil. Les joueurs doivent rejoindre l'éducateur dans le rond central dès qu'il y pénètre.
- Un joueur lit la feuille d'appel.
- Les 2 responsables matériel préparent le 1er jeu.

ECHAUFFEMENT Jeu Pré-sportif (Durée 15mn)

- **Le chasseur, les loups et les moutons (ou le poursuivant-poursuivi)** : un terrain de basket - 1 groupe de moutons dribbleurs, 1 groupe de loups rapides, dossard jaune à la main - 1 chasseur, dossard rouge à la main.

Le chasseur court après les loups rapides. S'il en touche un, ils échangent leur dossard et le loup devient chasseur - Les loups peuvent échapper au chasseur en touchant un mouton dribbleur. Ils échangent alors dossard et ballon - Le loup devient mouton, le mouton devient loup et peut être à son tour touché par le chasseur.

Chaque joueur débute le jeu avec 3 vies. Chaque fois qu'il devient chasseur, il en perd une.

Le jeu s'arrête au temps, ou lorsqu'un joueur n'a plus de vie.

Evolutions : - les moutons dribbleurs essaient de marquer des paniers pendant la durée du jeu ;

- tous les joueurs ont un ballon et sont différenciés par des dossards de couleur différente.

RECUPERATION Apprentissage du tir de Lancer Franc (Durée 10mn)

Groupes de 2 ou 3 joueurs par panier avec un ballon. Même déroulement que celui de la séance 23..

Attention : le tir de LF doit se faire sans forcer, sans se déséquilibrer, sans sauter. Le joueur se place donc librement entre la ligne des LF et les pointillés du rond. Corriger le geste mais sans trop bloquer le déroulement du jeu (pas de file d'attente).

Evolution : même organisation mais les joueurs annoncent leur meilleure série.

APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course à droite (Durée 20mn)

- **La Pêche aux Crabes** : 1 terrain de basket - 4 équipes A, B, C, D de 2 à 4 joueurs - 4 cônes de départ et, à 3m de ces cônes, une quille plate P - 4 paniers - Deux pastilles pour les appuis Droite-Gauche devant chaque panier - 10 pincettes à linge à côté des paniers - Un ballon par équipe.

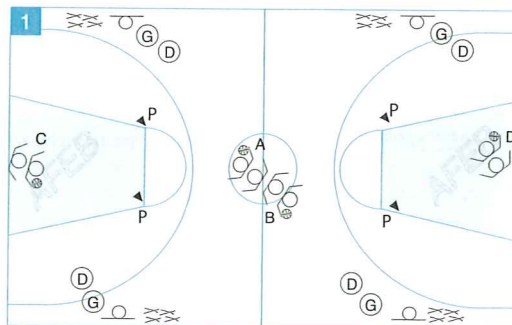
Chaque équipe en colonne derrière son cône de départ, face à son panier. **Figure 1** Au signal, le premier joueur de chaque équipe dribble vers son panier et effectue un T.E.C. Tic-tac à droite. Si le panier est réussi, le joueur va ramasser une pince-crabe et la ramène en dribblant près de la quille P. Puis il fait la passe au joueur suivant qui part à son tour.

Si le panier n'est pas réussi, le joueur revient directement à la quille P et fait la passe au joueur suivant. Au niveau de la quille P, le joueur s'arrête avec appuis simultanés avant de faire la passe.

Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe a ramassé toutes ses pincettes-crabes. Elle gagne la première manche.

Evolutions : même jeu avec TEC à G - puis TEC à D et à G avec changement de panier à chaque manche.

Exiger de ne pas arrêter le dribble en ramassant et en posant la pince.



APPROCHE DU BASKET-BALL Organiser un tournoi (Durée 30mn)

- **Décomposer avec tout le groupe, l'organisation d'un tournoi afin qu'elle soit comprise par tous** :

- nombre de joueurs, donc nombre d'équipes possibles en fonction du nombre de terrains possibles ;

- nom et chasuble de couleur à chaque équipe ;

- nombre de matches pour que toutes les équipes puissent jouer toutes les unes contre les autres ;

- durée des matches en fonction du temps disponible, en tenant compte du temps de rotation ;

- rôle de chaque équipe : joue, organise ;

- utilisation de l'équipe qui organise : arbitrage, chronomètre, feuille de match et résultats sur le tableau de l'organisation ainsi qu'affectation des joueurs à toutes ces tâches ;

- points des résultats : victoire, défaite, match nul, mais aussi points des paniers marqués (tir et LF) ;

- tableau de l'organisation : expliquer le tableau à double entrée avec équipes qui jouent et qui organisent.

Préparer à l'avance le tableau de l'organisation et des feuilles de match simplifiées que les marqueurs rempliront au moment du match : tableau vertical avec numéro des matchs, nom des équipes et colonnes de points (comme une feuille classique) et équipe gagnante, qui seront ensuite reportés sur le tableau de l'organisation.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Commentaires sur l'organisation du tournoi et le rôle de chacun. Impression sur le rôle d'arbitre : intérêt, difficultés...

- Les responsables distribuent les infos et les plannings des matches. On décide ensemble quelle équipe on va aller encourager.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cerceaux - Chasubles - Pastilles - Petites haies.
- Lors des tirs de LF, corriger le geste mais sans interrompre le jeu. Si nécessaire, prendre à part le joueur en difficulté.
- Le dernier jeu est dirigé, pour donner la possibilité aux joueurs de trouver eux-mêmes des solutions aux problèmes posés.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil. Les joueurs doivent rejoindre l'éducateur dans le rond central dès qu'il y pénètre.
- Un joueur fait l'appel avec l'éducateur.
- Les deux responsables préparent le matériel nécessaire au premier jeu.

L'ECHAUFFEMENT Jeu pré-sportif (Durée 20mn)

- **Le chasseur, les loups et les moutons (ou le Poursuivant - Poursuivi)** : même organisation que celle de la séance 24. Le chasseur poursuit les loups rapides. S'il en touche un, ils échangent leur dossard. Le loup touché devient chasseur. Les loups peuvent échapper au chasseur en touchant un mouton dribbleur. Ils échangent alors dossard et ballon. Le loup devient mouton, le mouton devient loup et peut être à son tour touché par le chasseur. Pendant la durée du jeu, et tout en pensant à échapper aux loups, les moutons tentent de marquer des paniers : T.E.C à droite. Tous les joueurs ont trois vies et perdent une vie chaque fois qu'ils deviennent chasseurs. Chaque joueur annonce le nombre de paniers marqués. Le jeu s'arrête quand un joueur n'a plus de vie. Penser à faire régulièrement des pauses (rappel des règles, nombre de paniers marqués...) car le jeu est très éprouvant sur le plan cardio-respiratoire.
Rappeler les règles du basket : pas de marcher, pas de dribble à deux mains, pas de reprise de dribble, pas de portée de balle, pas de sortie de l'aire de jeu et bien sûr pas de contact : chaque joueur doit contrôler à tout moment ses mouvements.
Evolution : le jeu s'arrête quand un joueur a réussi 10 T.E.C à droite.

RECUPERATION Le tir de Lancer Franc en série (Durée 10mn)

Groupes de 2 ou 3 joueurs par panier - Un ballon par groupe - 5 mn de LF.
Au signal, le premier joueur tire un LF. Un joueur au rebond. Si le panier est réussi, le même joueur fait une autre tentative. Sinon, il va au rebond et le joueur suivant tire à son tour un LF. Au signal d'arrêt, chaque joueur annonce sa plus grande série réussie.
Attention : le tir de LF doit se faire sans forcer, sans se déséquilibrer, sans sauter. Le joueur se place donc librement entre la ligne des LF et les pointillés du rond.

APPRENTISSAGE DU TIR T.E.C Tac-tic (gauche-droite), suivi d'un défi (Durée 25mn)

Dans un premier temps, apprentissage des deux appuis en jouant à franchir une haie placée à gauche du panier et suivie de deux pastilles pour les appuis gauche et droite.

Le joueur court vers le panier, franchit la haie avec son pied gauche qu'il repose sur la première pastille, pose son pied droit sur la deuxième pastille et saute vers le panier.

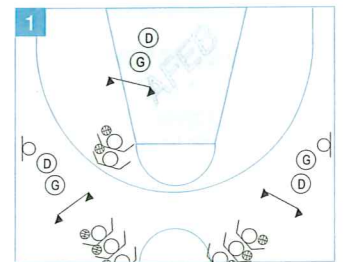
Quand le mouvement devient plus sûr, l'éducateur accroche un dossard (ou une corde) au cercle du panier.

Les joueurs, après avoir franchi la haie et posé leurs deux appuis, essayent de toucher le dossard à deux mains.

Puis l'éducateur se place au niveau de la haie, tend un ballon au joueur qui le prend en franchissant la haie de son pied gauche et exécute un tir après avoir posé son appui droit sur la deuxième pastille. **Figure 1**

Défi : réussir 10 points : 1 point quand les appuis sont bons et 1 point de plus si le panier est réussi.

Evolution : quand le mouvement commence à devenir automatique, les joueurs se placent avant la haie (distance d'un dribble), posent un dribble main gauche avant d'enchaîner le T.E.C Tac-tic.



APPROCHE DU BASKET-BALL "Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 25mn)

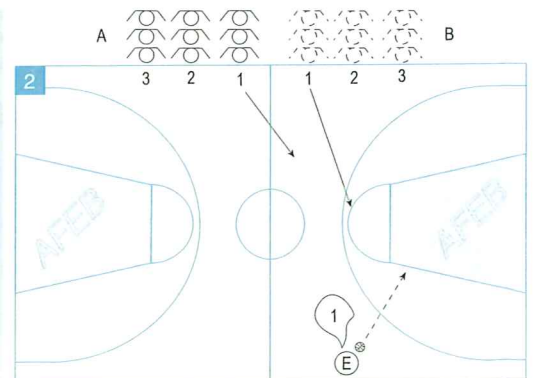
- **L'équipe barrage** : 2 groupes A et B de 3 ou 4 équipes de 3 joueurs, différenciées et numérotées A1-A2-A3 et B1-B2-B3 - 1 ballon.

Les 3 (ou 4) équipes de chaque camp sont placées sur la ligne de touche de part et d'autre de la ligne médiane. L'éducateur est sur la ligne de touche opposée. Il lance le ballon sur le demi-terrain droit ou gauche en appelant un numéro d'équipe.

L'équipe appelée, qui a le ballon sur son demi-terrain, devient attaquante et doit marquer dans le camp adverse. L'autre équipe s'organise pour gêner la progression du ballon et en reprendre possession.

Le jeu s'arrête quand une équipe marque un panier. On compte le nombre de paniers totalisés par chaque "camp". **Figure 2**

Jeu dirigé : faire quelques interruptions de jeu "photo" pour mettre en évidence une action "non réussie". Demander aux joueurs de trouver les bonnes solutions.



RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Les responsables du matériel assurent le rangement puis retour au calme.
- Questions sur les jeux effectués dans la séance : objectifs, déroulement, critères de réussite.
- Les responsables distribuent les infos et les plannings des matchs.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cerceaux - Chasubles - Cônes - Pastilles - Petites haies.
- Dans le jeu final, diriger le jeu vers la résolution de problèmes.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil.
- Un joueur fait l'appel avec l'educateur.
- Rappel des règles de vie : être attentif, ne pas parler et ne pas dribbler pendant les explications...
- Matériel préparé pour le 1er jeu par les responsables.

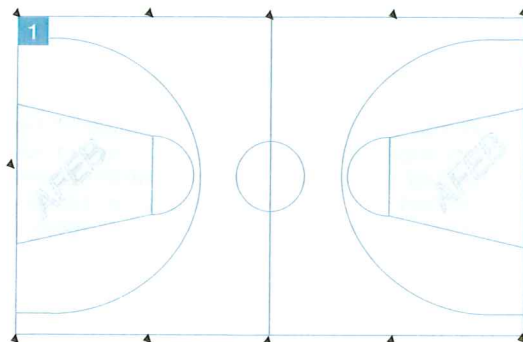
L'ECHAUFFEMENT Courir longtemps et régulièrement (Durée 10mn)

- Les 12 quilles chrono : tous les joueurs dans le rond central - 12 cônes autour du terrain.

Dans les précédentes séances, l'educateur a repéré les niveaux de course des joueurs. Il désigne des groupes de 3 ou 4 joueurs de même niveau et un meneur. La course démarre, chaque groupe suit son meneur en essayant de maintenir une allure soutenue (sur la base de référence) et régulière.

Ce jeu développe l'esprit d'équipe et la maîtrise de soi afin de régler sa course. Chaque groupe effectue trois fois le circuit. **Figure 1.**

Evolution : proposer ce jeu toutes les 3 semaines environ, avec ou sans ballon et 4 ou 5 fois/an avec course de 20 mn.



APPRENTISSAGE DU TIR T.E.C Tac-tic à gauche, suivi d'un défi (Durée 25mn)

- Apprentissage des deux appuis en franchissant une haie basse placée à gauche du panier, suivie de deux pastilles.

D'abord sans ballon, le joueur court vers le panier, franchit la haie avec son appui gauche qu'il pose sur la première pastille, et son appui droit sur la deuxième pastille. Puis l'educateur, au niveau de la haie, tend un ballon au joueur qui le prend en franchissant la haie et effectue un tir après les deux appuis.

Quand le mouvement est régulièrement bon, on commence l'apprentissage après dribble. Chaque joueur prend un ballon et se place à un dribble de la haie. Le joueur effectue un dribble en départ croisé main gauche, contrôle son ballon et franchit la haie en enchaînant ses deux appuis et le tir. Demander un tir à deux mains (équilibre).

Evolution : à gauche et à droite après dribble sur place, et enfin, après course en dribble.

OBSERVATION DES PARTENAIRES : éclatement de la grappe (Durée 20mn)

- Les 5 zones : cinq zones A.B.C.D.E sont matérialisées sur un demi terrain, autour de la zone-raquette.

Sur chaque demi-terrain : une équipe de 6 joueurs (possible de 4 à 8 joueurs) avec dossards.

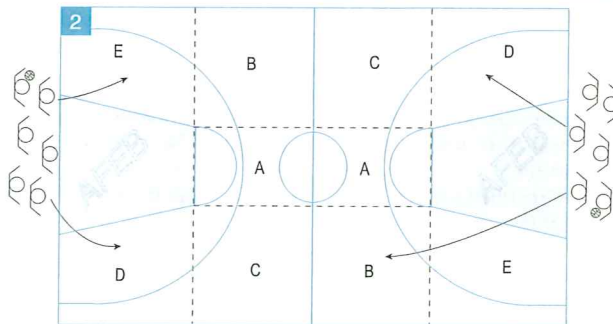
Dans chaque camp, les joueurs se regroupent derrière le panier, sur la ligne de fond. Ils choisissent chacun une zone et désignent un joueur "passeur". Au signal, dans chaque camp, les joueurs courent vers leur zone décidée. Le joueur "passeur" reste sur la ligne de fond.

Quand tous les joueurs sont en place, le passeur fait une passe au joueur de la zone A. Le jeu de passe continue d'une zone à l'autre. Quand tous les joueurs ont reçu et passé au moins une fois le ballon, le joueur "passeur" pénètre dans la zone-raquette, reçoit le ballon et tente un tir. **Figure 2.**

- 1 point à la première équipe qui a tenté le tir - 2 points si en plus le joueur marque le panier.

Rotation à chaque manche sur le (ou les) joueur(s) "passeur".

Evolution : les joueurs se déplacent après chaque passe - jamais deux joueurs dans la même zone.



APPROCHE DU BASKET-BALL "Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 25mn)

- L'équipe barrage : même organisation que celle de la séance 25.

L'educateur lance le ballon sur le demi-terrain droit ou gauche en appelant un numéro d'équipe.

L'équipe appelée, qui a le ballon sur son demi-terrain, devient attaquante et doit marquer dans le camp adverse. L'autre équipe s'organise pour gêner la progression du ballon et en reprendre possession.

Le jeu s'arrête quand une équipe marque un panier. On compte le nombre de paniers totalisés par chaque "camp".

Jeu dirigé : rappeler les 5 zones de jeu expérimentées dans le jeu précédent.

Faire quelques interruptions de jeu "photo" pour mettre en évidence une action non réussie.

Demander aux joueurs de trouver les bonnes solutions.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

Les responsables du matériel assurent le rangement puis retour au calme.

Questions sur le jeu des 5 zones.

Les responsables distribuent les infos et le planning des matchs. Quelle équipe allons-nous encourager ce week-end ?



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cerceaux, chasubles, cônes, pastilles, petites haies.
- Dans le jeu final, rappeler la notion de "zones de jeu" vue dans le jeu des 5 zones.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil.
- Un joueur fait l'appel avec l'educateur.
- Rappel des notions vues lors de la précédente séance.
- Rappel de la signification du mot "respect" ...

ECHAUFFEMENT Course et coordination (Durée 20mn)

- **Course d'obstacles** : 3 à 6 équipes de 3 ou 4 joueurs - Un ballon par joueur - Des pastilles, cônes, haies basses, cerceaux selon **figure 1**.

Chaque équipe se place face à un circuit.

Au signal, le premier joueur de chaque équipe démarre et après avoir franchi tous les obstacles, finit le parcours en dribble pour aller marquer un panier.

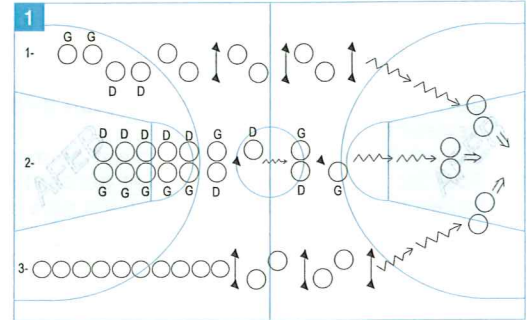
Circuit 1 : 2 appuis cloche pied gauche - 2 appuis cloche pied droit puis appui gauche et appui droit - Saut appui pied droit et enchaîner deux fois gauche-droite - Dribbler dès la sortie du circuit et finir par un TEC Tac-Tic.

Circuit 2 : 5 ou 6 X 2 cerceaux avec appuis croisés gauche-droite - Appuis simultanés suivis d'un appui pied droit à gauche de la quille avec dribble main gauche - A nouveau appuis simultanés, suivis d'un appui pied gauche à droite de la quille avec dribble main droite - Finir le circuit en dribble et par un tir de plein pied.

Circuit 3 : franchir 10 pastilles commençant par l'appui droit en levant haut les genoux - Franchir la haie avec l'appui droit, poser l'appui gauche sur la deuxième pastille deux fois - Dribble dès la sortie du circuit et finir par un TEC Tic-Tac.

Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe a réussi 10 paniers. L'équipe marque un point et chaque équipe se décale d'un circuit sur la droite.

Evolution : modifier les obstacles selon les objectifs recherchés



APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course T.E.C tac-tic à gauche (Durée 20mn)

- **Apprentissage des deux appuis** en franchissant une haie basse placée à gauche du panier, suivi de 2 pastilles - Chaque joueur prend un ballon et se place à un dribble de la haie - Le joueur dribble sur place, effectue un dernier dribble main gauche en avançant son appui droit, franchit la haie de l'appui gauche en contrôlant son ballon à deux mains et en enchaînant le deuxième appui (droit) et le tir. Voir **figure 1** séance 25.

Mettre en place un concours individuel : dans chaque groupe, le vainqueur est le premier à réussir 10 paniers. L'educateur fixe les règles de réussite (par exemple : refus du panier si les appuis ne sont pas bons).

Evolution : à faire après course en dribble - idem avec apprentissage sur le tir d'une main, sous le ballon.

OBSERVATION DES PARTENAIRES Eclatement de la grappe (Durée 20mn)

- **Les 5 zones en mouvement** : 5 zones A, B, C, D et E sont matérialisées sur un demi-terrain - Sur chaque demi-terrain une équipe de 4 à 8 joueurs avec dossards.

Dans chaque camp, les joueurs se regroupent derrière le panier, sur leur ligne de fond.

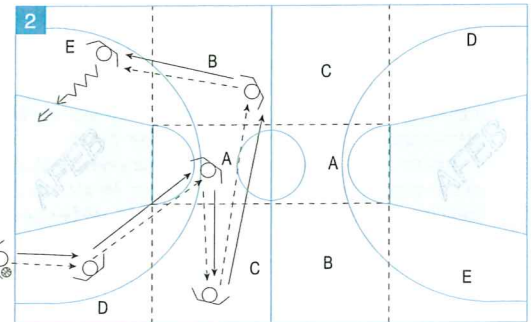
Au signal, les joueurs courent vers une zone. Le joueur "passeur" est sur la ligne de fond.

Lorsque tous les joueurs sont en place, le passeur fait une passe à un joueur de son choix - Il suit son ballon et se place dans la zone de réceptionneur - Celui-ci fait aussitôt une passe à un autre joueur et lui aussi suit son ballon - Le jeu de passes continue d'une zone à l'autre - Lorsque tous les joueurs ont reçu et passé au moins une fois le ballon, le dernier joueur en possession du ballon pénètre en dribblant dans la zone-raquette, et tente un TEC. **Figure 2**

2 points à la première équipe qui marque le panier - Si le panier n'est pas réussi, le joueur prend le rebond et tente un nouveau tir - Le jeu s'arrête quand une équipe marque le panier - Le tireur devient passeur.

Veiller à ce que tous les joueurs soient tour à tour passeur et tireur.

Evolution : déplacement rapide après passe (pas 2 joueurs dans la même zone) - Ajouter un voleur de ballon.



APPROCHE DU BASKET-BALL " Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 20mn)

- **Le bérêt ballon** : deux équipes différenciées - Joueurs numérotés par paire - Un ballon.

Les équipes sont placées sur la ligne de touche de part et d'autre de la ligne médiane.

L'educateur appelle un, deux ou trois numéros en lançant le ballon sur le terrain. Le sens du jeu est déterminé à l'avance. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un panier soit réussi. Deux points à l'équipe qui marque.

Limiter le temps de jeu si aucun panier n'est marqué.

Attention : 1. Ne pas placer les équipes face à face pour éviter les risques de percussion dangereuse lors de la prise de balle 2. Exiger le contrôle du ballon à deux mains (sinon ballon à l'adversaire).

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Les responsables du matériel assurent le rangement puis retour au calme.
- Reformulation par les enfants des notions vues.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Chasubles, cônes
- Rappeler les zones de jeu et l'occupation des zones par un seul joueur pour le "béret ballon".

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil et feuille de présence.
- Retour sur le match du week-end.
- Rappel des notions vues lors de la précédente séance.

ECHAUFFEMENT Jeu Pré-sportif (Durée 15mn)

- **Le chasseur, les loups et les moutons (ou le poursuivant-poursuivi)** - Des moutons dribbleurs - Des loups poursuivants et poursuivis avec un dossard à la main - Un loup avec un dossard différent.

Le chasseur poursuit les loups rapides. Un loup touché devient chasseur (échange des dossards) - Les loups peuvent échapper au chasseur en touchant un mouton dribbleur. Ils échangent alors dossard et ballon - Le loup devient mouton, le mouton devient loup.

Durant le jeu, les moutons tentent de marquer des paniers en tir en course.

Tous les joueurs ont trois vies et perdent une vie chaque fois qu'ils deviennent chasseur.

Le jeu s'arrête quand un joueur n'a plus de vie ou qu'un mouton a marqué 10 paniers.

Jeu très éprouvant : penser à faire des pauses souvent (compter les points, rappeler les règles du basket...).

Evolution : le mouton dribbleur doit changer de panier et de type de tir après chaque tir.

APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course à droite (Durée 20mn)

- **T.E.C. Tac-Tic à gauche** : on ne laisse en place que les deux pastilles pour les appuis gauche-droite.

Autant d'équipes que de paniers disponibles. Un ballon par joueur.

Tous les joueurs de chaque équipe sont à 7 ou 8 m du panier, en oblique à gauche - Au signal, le premier joueur part en dribble et tente un T.E.C. Si le panier est réussi, avec les bons appuis, il compte un point.

Le deuxième joueur démarre alors et ainsi de suite jusqu'à ce qu'une équipe marque 10 paniers.

Evolution : même principe avec apprentissage sur le tir d'une main, sous le ballon.

OBSERVATION DES PARTENAIRES Eclatement de la grappe (Durée 20mn)

- **Les 5 zones en mouvement avec défenseur** : 5 zones A, B, C, D et E sont matérialisées sur un demi-terrain - Un groupe de 4 à 8 joueurs avec dossards dont un défenseur et les autres attaquants - Les joueurs se regroupent derrière le panier, sur la ligne de fond.

Au signal, les joueurs courent dans une zone. Le "passeur" et le joueur "défense" sont sur la ligne de fond.

Le passeur fait une passe à un joueur de son choix. Il suit son ballon et se place dans la zone du receveur qui fait aussitôt une passe à un autre joueur et va prendre sa place dans la zone. Le jeu de passes et de déplacement continue d'une zone à l'autre. Le joueur défense intervient quand et où il le veut. **Figure 1**

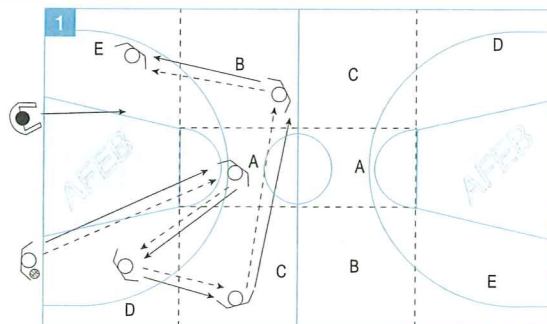
Lorsque tous les attaquants ont eu le ballon, et en fonction de l'action du défenseur, l'un d'eux peut aller tirer.

1 point aux attaquants s'ils parviennent à tirer - 2 points si le tir est réussi - 1 point au joueur défense s'il parvient à toucher ou à prendre le ballon, à gêner le tir ou à faire faire une mauvaise passe aux attaquants.

Le tireur devient défenseur et le défenseur devient passeur.

Veiller à ce que tous les joueurs passent à tous les rôles.

Evolution : déplacement rapide après passes (pas 2 joueurs dans la même zone).



RECUPERATION Le tir de Lancer Franc en série (Durée 10mn)

Groupes de 2 ou 3 joueurs par panier - Un ballon par groupe - 5 mn de LF.

Au signal, le premier joueur tire un LF. Un joueur au rebond. Si le panier est réussi, le même joueur fait une autre tentative.

Sinon, il va au rebond et le joueur suivant tire à son tour un LF.

Au signal d'arrêt chaque joueur annonce sa plus grande série réussie.

Attention : le tir de LF doit se faire sans force, sans se déséquilibrer, sans sauter - Le joueur se place donc librement entre la ligne des LF et les pointillés du rond.

APPROCHE DU BASKET-BALL " Se faire des passes et marquer un panier" (Durée 15mn)

- **Le Béret ballon** : voir séance 27.

L'éducateur appelle un, deux ou trois numéros en lançant le ballon sur le terrain. Le premier joueur qui s'en empare (contrôle à deux mains) détermine le sens du jeu pour son équipe. Tant qu'il n'y a pas eu un tir, l'équipe en possession du ballon a le droit de changer de panier. Deux points à l'équipe qui marque.

Attention : 1. Ne pas placer les équipes face à face pour éviter les risques de percussion dangereuse lors de la prise de balle 2. Exiger le contrôle du ballon à deux mains (sinon ballon à l'adversaire).

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Les responsables du matériel assurent le rangement puis retour au calme.

- Retour sur le rôle et les difficultés du défenseur dans le jeu des 5 zones.

- Informations données par les responsables d'équipes.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cerceaux - Chasubles - Pastilles - Fiches et stylos - Sifflets.
- Pour le jeu d'observation, former des équipes équilibrées de façon à ce que chaque équipe puisse jouer contre les autres.
- Pour l'arbitrage, penser au système du sifflet poire ou du drapeau.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil. Les joueurs doivent rejoindre l'éducateur dans le rond central dès qu'il y pénètre.
- Veiller au vocabulaire utilisé - Penser à expliquer les termes nouveaux et à faire reformuler les consignes par les enfants pour être sûr de leur compréhension.

L'ECHAUFFEMENT Jeu pré-sportif (Durée 15mn)

- **Chacun sa maison** : un terrain de basket - Des cerceaux (autant que de joueurs) - Un ballon par joueur.
- Les cerceaux sont répartis sur tout le terrain. Les joueurs dribblent en dispersion sur tout le terrain. Au signal, les joueurs reviennent le plus vite possible, en dribblant, dans un cerceau.
- Au début du jeu, retour vers les cerceaux avec arrêt libre. Puis, exiger un arrêt dans le cerceau avec appuis simultanés, en expliquant le mot. Puis, demander arrêts simultanés sans arrêt du dribble.
- Puis arrêts simultanés avec un pied dans le cerceau et un pied à l'extérieur. Demander enfin arrêts simultanés pied droit dans le cerceau, pied gauche à l'extérieur, puis l'inverse (plusieurs fois de suite le même pied).
- Quand le jeu est compris proposer un concours : tous les joueurs ont trois vies. Le dernier arrivé perd une vie.
- On peut aussi enlever un cerceau. Le joueur sans cerceau perd une vie.
- Evolution** : ajouter le tir avant de revenir dans un cerceau - approche du pied de pivot.

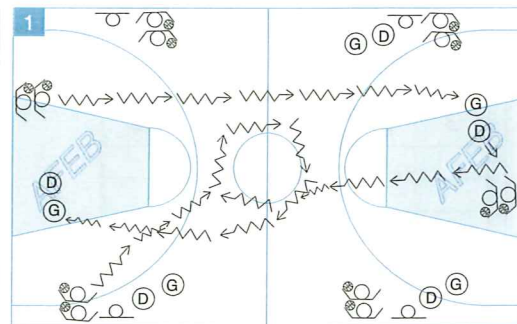
APPRENTISSAGE DU TIR Tir en course à gauche (Durée 20mn)

Objectif : étalonnage des joueurs entre eux.

- **T.E.C. Tac-tic à gauche** : autant d'équipes que de paniers disponibles. Un ballon par joueur. Deux pastilles pour les appuis Gauche/Droite à chaque panier.
- Tous les joueurs de chaque équipe sont sous un panier, face à un panier opposé.
- Au signal, les joueurs partent en dribblant main gauche vers le panier opposé et tente un T.E.C à gauche. Si le panier est réussi, le joueur compte un point et change de panier, après avoir fait un tour du rond central, toujours main gauche. Imposer le sens de rotation ou non, mais chaque joueur doit passer sur chaque panier.
- Si le panier est raté, il n'y a pas de point mais le joueur change quand même de panier.

Figure 1

Le jeu s'arrête quand un joueur annonce 10 paniers et devient donc gagnant de la manche.



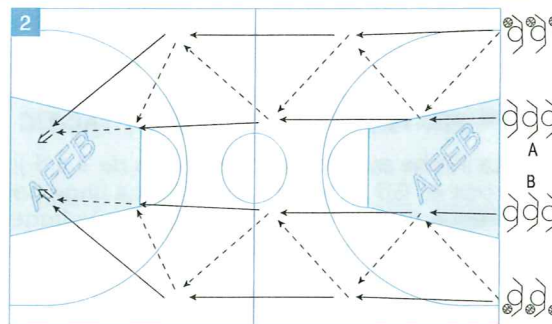
APPROCHE DU BASKET-BALL "Jeu vers l'avant" (Durée 15mn)

- **Passes à deux** : 2 équipes différenciées par des dossards, séparées en 2 colonnes derrière la ligne de fond placées de chaque côté de l'axe du terrain. Un ballon par groupe de 2 joueurs.

Au signal, les deux premiers joueurs de chaque équipe se font des passes pour atteindre le panier et marquer. La première équipe qui réussit le panier marque un point. Les joueurs reviennent par l'extérieur du terrain pendant que les 4 joueurs suivants commencent à leur tour. **Figure 2**

Faire observer par les enfants le nombre de passes effectuées et leur faire formuler les solutions pour aller plus vite (moins de passes, courir vers l'avant, faire des passes en avant, être précis dans les passes...)

Evolutions : 1. les passeurs jouent contre des dribbleurs - 2. comme en 1, en 3 contre 0.



APPROCHE DU BASKET-BALL Apprentissage de l'observation et de l'arbitrage (Durée 30mn)

- **Match 3 contre 3 ou 4 contre 4** : 4 équipes différenciées par des dossards.

Deux équipes jouent, deux équipes observent et arbitrent.

Préparer des fiches d'observation pour chaque joueur.

L'observateur entoure un chiffre sur la fiche chaque fois que le joueur observé effectue l'action.

EXEMPLE D'UNE FICHE D'OBSERVATION

Prénom du joueur observé

Le joueur que j'observe :

Fait des passes	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +
Maîtrise la réception	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +
Tire au panier	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +
Réussit des paniers	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +
Intercepte le ballon	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +

Prénom de l'arbitre observé

L'arbitre que j'observe a sifflé :

Des marchers	1 2 3 4 5 6 7 +
Des sorties de balle	1 2 3 4 5 6 7 +
Des reprises de dribble	1 2 3 4 5 6 7 +

RETOUR AU CALME

- Jeu questions-réponses sur le jeu "passes à deux" et sur l'observation et l'arbitrage : objectifs, difficultés, intérêt... Commentaires sur les fiches d'observations.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Chasubles - Pastilles - Cônes - Pincettes à linge - chrono.
- Séance d'évaluation : préparer des fiches par joueur.
- Séance sous forme d'ateliers sur lesquels vont tourner les équipes.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Accueil : les joueurs évoluent librement pendant 3mn sur l'aire de jeu, sous la surveillance de l'educateur.
- Présentation de la séance : jeu - tests.
- L'educateur désigne 4 équipes de 3 à 5 joueurs avec dossards

1^{ER} JEU-TEST : LE LUCKY BALL ADAPTE (Durée 20 mn)

Pourquoi "adapté" : parce que les zones 1, 2 et 3 sont réduites par rapport aux lignes réelles.

Marquer le plus de points en 1mn et 5 LF.

Les joueurs passent un par un ou deux par deux selon le nombre de joueurs.

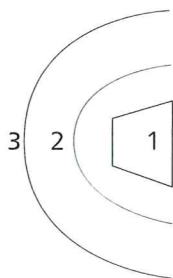
Le joueur démarre sous le panier, sur la ligne de fond. Il doit tirer dans l'ordre 3, 2, 1, 2, 3... pendant 1 mn. Puis il tente 5 LF.

Les séries réussies 3+2+1 donnent 1 pt de bonus.

L'educateur note les résultats et des observations éventuelles sur les gestes et le comportement.

Evolution : adapter les distances au niveau de jeu et au physique des joueurs.

3	2	1	+1	Total
LF				



2^{EME} JEU-TEST : JEU 1 CONTRE 1 (Durée 20 mn)

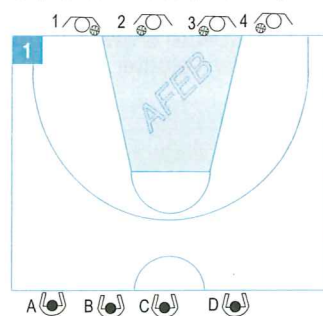
- **La Prison** : 1 demi-terrain - 2 équipes différenciées.

Une équipe d'attaquants (un ballon par joueur) numérotés 1,2,3... sur la ligne médiane. Une équipe de défenseurs A, B, C... sur la ligne de fond. L'educateur appelle un chiffre et une lettre. L'attaquant a 10 sec pour marquer un panier. S'il réussit, le défenseur va en prison (sur la touche). Sinon, c'est l'attaquant qui va en prison.

Le gagnant suivant délivre ses prisonniers. Après trois minutes de jeu, l'équipe qui a eu le moins de prisonniers gagne la manche. Les équipes changent de rôle.

Figure 1

L'educateur note sur une fiche d'observation le jeu en attaque et en défense des joueurs.



Fiche JOUEUR

Attaque :	Rapidité	Maîtrise du dribble
Défense :	Placement	"Agressivité"

3^{EME} JEU-TEST : T.E.C TIC-TAC ET TAC-TIC (Durée 20 mn)

- **La Pêche aux Crabes** : 2 équipes de 3 à 5 joueurs - Un panier - Un ballon par équipe - Quatre pastilles pour les appuis : DG à droite et GD à gauche - 30 pincettes à linge posées derrière le panier.

Chaque équipe en colonne derrière la ligne médiane, l'une à droite (dribble main D), l'autre à gauche (dribble main G) face au panier. Une quille plate P pour chaque équipe à 3 m environ du cône de départ.

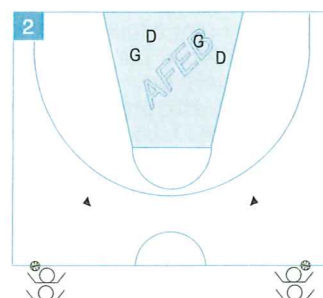
Au signal, le premier joueur de chaque équipe dribble vers le panier et effectue un T.E.C. Si le panier est réussi, le joueur va en dribblant ramasser une pince-crabe et la ramène dans la quille P. Puis il fait la passe au joueur suivant qui part à son tour. Si le panier n'est pas réussi, le joueur revient directement à la quille P et fait la passe.

Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de "pincettes-crabes". Chaque équipe compte ses points et change de côté. **Figure 2**

L'educateur note sur la fiche le nombre de paniers tentés et réussis et la qualité du tir en course.

Fiche JOUEUR

	Tentés	Réussis	Appuis	Main
TEC Tic-Tac à D				
TEC Tac-Tic à G				
Observations				



4^{EME} JEU-TEST : SLALOM CHRONO (Durée 20 mn)

Exécuter 3 allers et retours sur un circuit de trois quilles espacées de 3,50 m en changeant de main à chaque quille. L'educateur chronomètre le temps total, et le nombre d'erreurs : pertes de balle, reprises de dribble...

3m50 △ 3m50 △ 3m50 △

RETOUR AU CALME (Durée 5 mn)

- Commentaire sur les tests : résultats et exigences ainsi que la progression de chacun par rapport aux tests précédents.
- Encouragements en essayant toujours de faire valoir les points positifs de chaque joueur.



DISPOSITIF

- Un ballon par joueur.
- Cônes, chasubles, craies ou marques au sol rondes, lattes.
- Ces tests sont bien sûr présentés en jeux concours.

PRISE EN MAINS (Durée 5mn)

- Cette séance débute un nouveau cycle.
- L'éducateur souhaite une bonne année à tous et questionne les enfants sur leurs vacances.
- Il fait l'appel et présente la séance. Pour savoir le niveau de chacun, tous les joueurs vont participer à quelques jeux tests. Il faut faire de son mieux.

1^{er} JEU-TEST : LE LUCKY BALL ADAPTE (Durée 20mn)

Pourquoi "adapté" : parce que les zones 1, 2 et 3 pts sont réduites par rapport au jeu traditionnel.

But du jeu : marquer le plus de points en 1 mn et 5 LF.

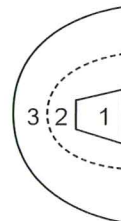
Organisation : les joueurs passent un par un ou deux par deux selon le nombre d'éducateurs (ou parent) disponibles.

Le joueur démarre sous le panier, sur la ligne de fond. Il doit tirer dans l'ordre 3, 2, 1, 3, 2... pendant 1 mn. Puis il tente 5 LF. Les séries réussies 3+2+1 donnent 1 pt de bonus.

L'éducateur note les résultats et des observations éventuelles sur les gestes et le comportement.

Evolution : adapter les distances au niveau de jeu et au physique des joueurs.

3	2	1	+1	total
LF				



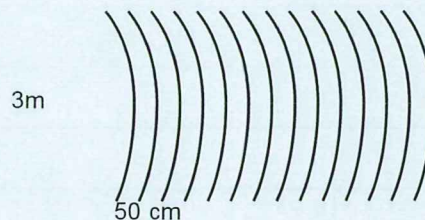
2^e JEU-TEST : LE PLUS LOIN POSSIBLE C'est un jeu de passes. (Durée 20mn)

But du jeu : lancer à 2 mains, sans élan, 3 ballons dans une zone marquée de 3m à 10m.

Organisation : 1 joueur lance - Un joueur récupère les ballons - Un joueur transmet les ballons au passeur.

L'éducateur note la distance pour chaque ballon et les observations sur le geste de passe.

Evolution : même jeu de la main forte, puis de la faible.



3^e JEU-TEST : SLALOM CHRONO C'est un jeu de dribble. (Durée 20mn)

But du jeu : exécuter 3 allers-retours sur un circuit de 3 quilles en changeant de main à chaque quille.

Organisation : 3 quilles espacées de 3 m.

L'éducateur chronomètre le temps total, et le nombre d'erreurs, pertes de balle, reprises de dribble...

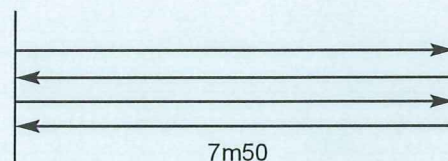


4^e JEU-TEST : LA COURSE ALLER-RETOUR (Durée 20mn)

But du jeu : exécuter le plus rapidement possible 2 allers-retours entre deux lignes distantes de 7m50.

Organisation : L'éducateur chronomètre le temps et note les observations éventuelles.

Evolution : on peut faire créer le circuit par les joueurs eux-mêmes (créativité et relations motrices).



L'OBSERVATION

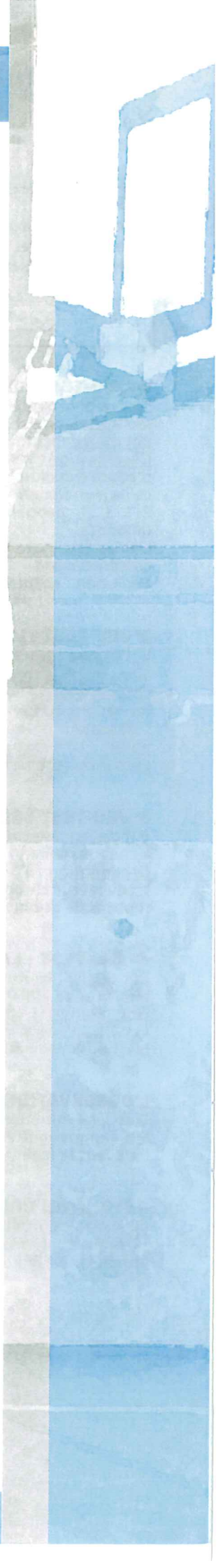
C'est une initiation à l'arbitrage.

Sur chaque jeu-test, demander à un joueur, à tour de rôle, d'observer si leurs camarades appliquent les consignes du jeu. Ils lèvent la main si la consigne n'est pas respectée.

RETOUR AU CALME (Durée 5mn)

- Donner les résultats chiffrés des tests à chaque enfant (à reporter éventuellement sur leur livret du minibasketteur).
- Les observations seront consignées sur les " fiches joueurs " conservées par l'éducateur et commentées individuellement aux enfants pour leur indiquer leurs points forts et points à améliorer. C'est l'occasion d'un entretien individuel.

NOTES



EXEMPLE DE FICHE VIERGE DE SÉANCE MINIBASKET

BASKET : SEANCE D'ENTRAINEMENT MINIPOUSSINS					Equipe :	
le :		Durée :		Lieu :		Séance n°
OBJECTIFS						
PRIORITES						
MATERIEL						Tps
ACCUEIL						
ACTIVATION CARDIO RESPIRATOIRE						
MODULE 1 SAVOIR JOUER	Organisation : Consignes :					
RECUPERATION DEXTERITE	Organisation : Consignes :					
MODULE 2 POUVOIR JOUER	Organisation : Consignes :					
HABILETE MOTRICE	Organisation : Consignes :					
MODULE 3 SAVOIR JOUER ENSEMBLE	Organisation : Consignes :					
BILAN DE LA SEANCE						
CONSEILS	Inviter chaque fois que possible tous les joueurs à participer à l'organisation, l'arbitrage, la prise de résultats. Faire découvrir par l'enfant les solutions aux problèmes, les choix d'action : questions/réponses, reformulation. Adapter les situations au développement physique de l'enfant et se rappeler : MOINS ON FORCE – PLUS ON EST PRECIS Garder à l'esprit l'objectif prioritaire des jeunes : le plaisir de jouer.					

REMERCIEMENTS

- à l'AFEB, en la personne de M. Le Bastard, qui m'a aidé et conseillé sur la production de ce document, assurant la relecture de toutes mes fiches de séance,
- à la Commission Fédérale des Jeunes de la FFBB et à tous ces membres pour m'avoir permis d'élargir ma « vision périphérique » sur le Minibasket par toutes les actions très enrichissantes qu'elle mène,
- à mes collègues entraîneurs (ses) Minipoussins pour avoir accepté de tester une partie des jeux et situations d'apprentissage présents dans ce livre,
- à Yohann Sangaré pour avoir accepté aimablement d'illustrer la couverture de ce document,
- et à tous ceux qui, de près ou de loin, s'intéressent au Minibasket et participent à son évolution.

**Nadine
GRANOTIER**



- > Brevet d'Etat de monitrice de sports
- > Intervenant en écoles primaires multisports et basketball
- > Entraîneur depuis 18 ans en minibasket
- > Membre de la commission fédérale des jeunes depuis 1997
- > Présidente de la commission minibasket de la ligue régionale du Lyonnais depuis 1999

Ce cahier a été rédigé par Nadine Granotier
Les 30 fiches d'entraînement sont les fiches présentées dans la revue Pivot Jeunes de septembre 2004 à Juin 2006.

La maquette et la mise en page sont de l'AFEB

Mise en page : André Le Bastard

Dessins : Benjamin Roux

L'Association Française des Entraîneurs de Basketball regroupe plus de 2300 entraîneurs de tous niveaux.

Elle édite les revues *Pivot* et *Pivot jeunes*.

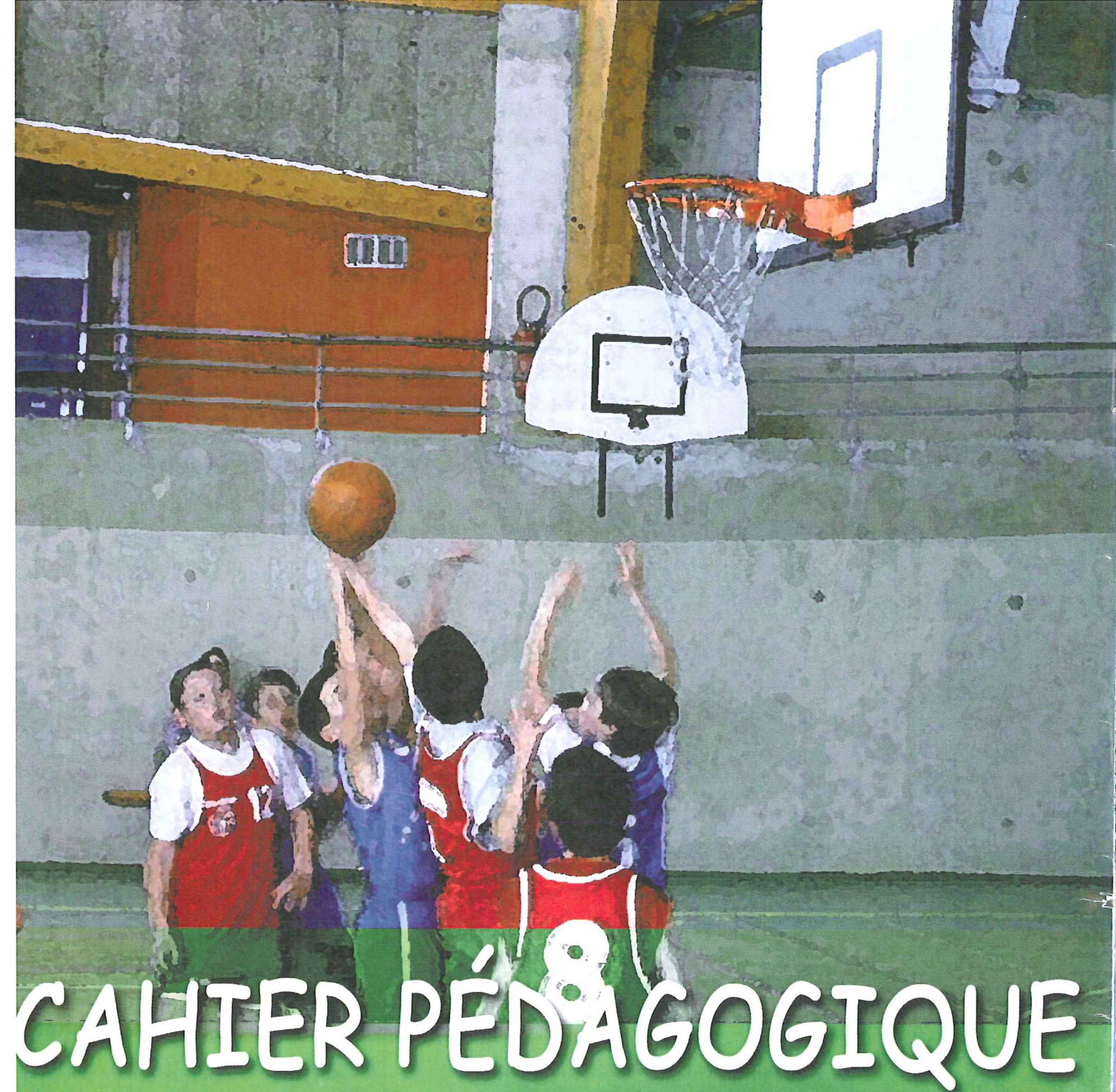


AFEB - 4 rue Claude Basire
21000 DIJON
Tél : 03 80 77 01 04
Fax : 03 80 77 01 04
Courriel : afeb.sec@wanadoo.fr
Site : www.afeb.asso.fr

Tous droits de reproduction
ou de photocopies pour tous
usages interdits sans autorisa-
tion de l'AFEB et de l'auteur.

Mise en page et impression
par CIB (Dijon)
Photos de couverture :
Nadine Granotier
et l'ASC Samsonnaise (Côtes d'Armor).
Impression : mai 2007





CAHIER PÉDAGOGIQUE

Ce cahier est à destination de toute personne désireuse d'encadrer une équipe constituée de jeunes basketteurs de 7 et 8 ans en début de saison sportive, catégorie minipoussins et minipoussines.

Ce document présente des généralités sur l'enfant, les conditions pour animer une séance d'entraînement et le planning du programme pédagogique annuel.

Il présente ensuite 31 séances complètes que l'éducateur devra adapter en fonction de l'évolution technique et physique des enfants.

Rédigé par un spécialiste du minibasket, vécu sur le terrain, ce cahier pédagogique est le complément du « cahier pédagogique d'une école de minibasket » éditée par la FFBB. Il doit permettre une mise en oeuvre matérielle et pédagogique pour assurer un encadrement des minibasketteurs et minibasketteuses de qualité.