

Cycle sur le thème : jouer

Le basket-ball

Introduction

Lors des leçons de sports collectifs, il est important de distribuer un ballon par élève, voir un ballon pour deux au maximum.

Les leçons seront toujours composées d'une première partie durant laquelle on entraînera la technique (un ballon par personne) et d'une deuxième partie sous forme de petits matchs. Pour les élèves de 5P et 6P, on va privilégier l'apprentissage sous forme de matchs. Pour les élèves de 3P à 4P, on va privilégier les exercices techniques de maniement de ballon.

Objectifs visés

Connaître son corps.

- Gérer son effort

Se situer dans l'espace et dans le temps.

- Savoir se placer en fonction de ses partenaires, de l'adversaire et du ballon.
- Jouer vite pour surprendre l'adversaire.

Se mouvoir.

- Effectuer les mouvements fondamentaux du basket-ball : le dribble, le tir en foulée, le pied de pivot, passer, recevoir.

Participer à une action collective.

- Connaître les règles du jeu.
- S'organiser en équipe : en attaque, utiliser des passes courtes et rapides plutôt que le dribble. En défense, tout le monde se regroupe derrière (5P-6P).

Leçon 1 (3P-6P)

Objectif de la leçon : apprendre les règles du basket-ball, ainsi que certains gestes techniques, sous forme de petits jeux et exercices.

Echauffement

Les élèves ont chacun un ballon, ils tirent et dribblent librement dans la salle.

Durée : 5 minutes.

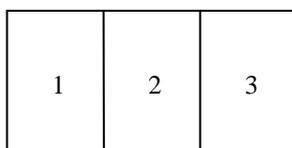
1^{er} Partie (introduction aux règles et gestes techniques)

Pied de pivot (changement d'orientation en gardant toujours le même pied au sol).

1. Les élèves dribblent dans la salle, au coup de sifflet du MEP, ils s'arrêtent, changent 2 à 3 fois d'orientation grâce au pied de pivot, puis repartent en dribble (introduction au double dribble).
2. Idem 1, mais cette fois-ci, après le pivot, ils lancent le ballon contre un mur et repartent en dribble.
3. Idem 2, mais après le pivot, les élèves s'échangent le ballon entre eux avant de repartir.

Le dribble, conservation du ballon.

Les élèves dribblent à l'intérieur du terrain de volley qui est séparé en 3 zones. Au début, tous les élèves sont dans la 1^{ère} zone. Ils doivent réussir à conserver leur ballon tout en essayant de faire sortir le ballon d'un autre camarade hors des limites.



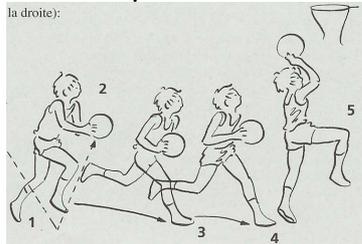
Dès que le ballon d'un élève est sorti de la zone 1, il passe dans la zone 2 puis dans la zone 3 et ensuite retour dans la zone 1.

Important : le dribble ne se fait jamais avec les deux mains (double dribble), ne pas dribbler trop haut (environ à la hauteur des hanches).

Le tir en foulée.

Il s'agit d'un enchaînement entre le dribble, les deux pas d'élan avec le ballon dans les mains et le tir en sautant. Ce geste est très important car il permet d'atteindre directement le panier et d'ajuster le ballon pendant le saut.

Il sera entraîné sous forme d'un petit circuit.



Qui réussit à marquer le plus de paniers ?

Durée : 20 à 35 minutes.

2^e Partie (match)

Pour les élèves de 5^e et 6^e terminer la leçon par quelques matchs, en mettant en pratique les règles vues auparavant.

Prolongement

Pour 5^e-6^e : Reprendre à l'échauffement l'un des gestes techniques (par exemple le tir en foulée). Puis faire un maximum de jeu, en demandant aux élèves d'utiliser les gestes techniques dans leurs matchs (1pt de plus pour un tir en foulée).

Pour 3^e-4^e : il s'agit de privilégier les exercices de maniement de ballon. Possibilité de reprendre un jeu déjà vu au handball, avant de passer à la forme finale du basket.

Poser le ballon dans les cerceaux.

Disposer 6 cerceaux sur le terrain (1/2 salle). Pour marquer un but, il faut poser le ballon dans l'un des cerceaux. Si un défenseur pose le pied dans un cerceau les attaquants ne peuvent pas marquer. Il doit toujours y avoir 1 ou 2 cerceaux de plus que le nombre de joueurs par équipe.

Utiliser les règles du basket, le dribble est interdit.

Le règlement du basket se trouve dans les nouveaux manuels : manuel 4, brochure 5, page 65.

Leçon 2 (3P-6P)

Echauffement

Les élèves ont chacun un ballon, ils tirent et dribblent librement dans la salle.

1^{er} Partie (phases de jeu devant le panier)

1 contre 0 (tir en foulée après le dribble).

A dribble en direction du panier et tir en foulée. L'élève de la colonne B part en même temps et récupère le ballon au rebond. Changer de colonne.

2 contre 0 (tir en foulée après une passe).

A passe à B et court au panier. B lui repasse le ballon et A exécute un tir en foulée sans faire de dribble. Faire un grand saut avant de recevoir le ballon.

2 contre 1

A (avec le ballon) et B partent depuis le milieu de terrain et vont affronter le défenseur qui est dans le cercle de la raquette. Deux possibilités pour A : i) il n'est pas attaqué par le défenseur et va directement au panier ; ii) le défenseur l'attaque et il passe le ballon à B, qui tir au panier. Le joueur qui tir au panier prend la place du défenseur.

3 contre 1

3 attaquants : A au centre avec le ballon, B et C sont les deux ailiers. A dribble, dès qu'il est attaqué par le défenseur il donne le ballon à B ou C.

2^e Partie (jeu)

5P-6P : matchs sur grand terrain 5 contre 5.

3P-4P : **Poser le ballon dans les cerceaux.**

Disposer 6 cerceaux sur le terrain (1/2 salle). Pour marquer un but, il faut poser le ballon dans l'un des cerceaux. Si un défenseur pose le pied dans un cerceau les attaquants ne peuvent pas marquer. Il doit toujours y avoir 1 ou 2 cerceaux de plus que le nombre de joueurs par équipe.

Utiliser les règles du basket, le dribble est interdit.

Leçon 1 (1P-2P)

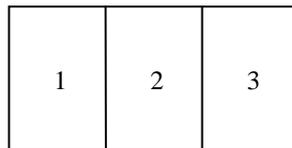
Echauffement

1. dribbler dans la salle, s'arrêter en 1 temps au coup de sifflet, puis repartir en dribble.
2. idem en s'arrêtant en 2 temps.
3. s'arrêter en 1 ou 2 temps, puis échanger son ballon avant de repartir.

Partie principale (jeux de dribble)

Jeu 1

Les élèves dribblent à l'intérieur du terrain de volley qui est séparé en 3 zones. Au début, tous les élèves sont dans la 1^{ère} zone. Ils doivent réussir à conserver leur ballon tout en essayant de faire sortir le ballon d'un autre camarade hors des limites.



Dès que le ballon d'un élève est sorti de la zone 1, il passe dans la zone 2 puis dans la zone 3 et ensuite retour dans la zone 1.

Important : le dribble ne se fait jamais avec les deux mains (double dribble), ne pas dribbler trop haut (environ à la hauteur des hanches).

Jeu 2 : Les douaniers et les contrebandiers (avec ballons de basket).

Les contrebandiers courent du départ à l'arrivée. Entre deux se trouvent les douaniers. Ils essaient d'attraper les contrebandiers en les touchants avec les mains. Les prisonniers retournent au départ en sautant sur une jambe. Celui qui atteint l'arrivée prend un sautoir du dépôt et retourne au départ par l'extérieur du terrain. Les contrebandiers dribblent tous avec un ballon de basket.

