

## 12 | 2015

### Thème du mois – Sommaire

Règles	2
Mini-balle à la corbeille	3
Formes de tir	4
Attaque et contre-attaque	5
Défense	6
Exercices	
• Mise en train	7
• Passer et dribbler	9
• Tirer et viser	11
• Attaquer	13
• Défendre	14
• Jouer	15
Leçons	17
Indications	23
Annexe	

### Catégories

- Tranche d'âge: 8-15 ans
- Degrés scolaires: primaire et secondaire 1
- Niveaux de progression: débutants, avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer

## Balle à la corbeille



**Ce sport vit un peu dans l'ombre de son grand frère le basketball. Pourtant, il offre beaucoup plus que ce que l'on pourrait penser. En hiver en salle et sur gazon l'été, la balle à la corbeille met en avant la vitesse, le jeu d'équipe, l'endurance et le dynamisme. Ce thème du mois propose des idées afin de l'intégrer dans les clubs et à l'école.**

L'objectif, tout comme au basketball, est de marquer plus de paniers que l'équipe adverse. Toutefois, les deux jeux collectifs se distinguent sur de nombreux points. Principale différence: la balle à la corbeille se joue sur un panier dépourvu de planche à l'arrière – le joueur doit donc viser très précisément le panier. D'autre part, les règles concernant les pas et le dribble restreignent fortement les courses solitaires avec le ballon.

### Un jeu collectif au pur sens du terme

Le jeu d'équipe prend donc une importance majeure. Passes, réceptions, courses et tirs constituent les éléments techniques de base et la clé de voûte de tout joueur qui se respecte. Ces points peuvent être exercés et mis en pratique de manière ludique chez les tout jeunes enfants. Dès qu'ils sont capables de lancer et rattraper un ballon, il est possible d'introduire le jeu d'équipe à l'école ou au sein du club.

Pour que les plus petits puissent aussi goûter aux joies de marquer des points, il existe une variante adaptée pour eux, la «mini-balle à la corbeille», qui place le panier à deux mètres du sol au lieu de trois. La barre qui soutient normalement le panier est remplacée par un poteau de saut en hauteur. Certaines installations de basketball permettent aussi d'abaisser le panier.

### Exploiter les formes d'organisation et le matériel

Un ballon, deux paniers, un terrain et quelques règles suffisent déjà pour se lancer dans un jeu attractif, en salle ou à l'extérieur. Ce thème du mois se veut néanmoins plus ambitieux et apporte des éclairages supplémentaires à la portée de toute personne enseignant à des jeunes de huit à 15 ans.

Après quelques informations sur la technique de tir, ainsi que sur les positions offensives et défensives, de nombreux jeux et deux exemples de leçon sont proposés pour entraîner tous les aspects de la balle à la corbeille. Le recours à des formes d'organisation différenciées et à un large éventail de matériel permet notamment de rendre l'apprentissage plus ludique et plus efficace.

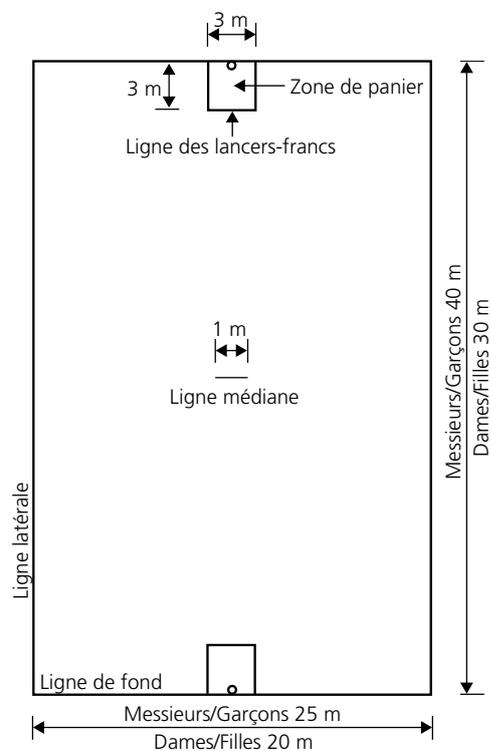
# Règles

Reprend-on simplement les règles du basketball pour les appliquer à la balle à la corbeille? Ce petit mémento répertorie les points essentiels et montre que les deux disciplines se distinguent bien au niveau des règles de jeu.

- La balle à la corbeille est jouée en été sur le gazon avec six joueurs par équipe et en hiver en salle avec cinq joueurs par équipe.
- Le ballon ressemble à un ballon de football. Sa circonférence est de 68 à 72 cm et son poids oscille entre 500 et 550 grammes.
- Le panier est situé à une hauteur de trois mètres du sol, son diamètre est de 45 cm. Il n'est pas fixé à une planche contrairement au basketball. Si, en raison des infrastructures à disposition, on joue avec un panier de basketball normal, seul le tir qui entre dans le panier sans toucher la planche compte.
- Terrain (voir illustration ci-contre).
- Un match dure en principe deux fois 20 minutes, avec une pause de deux minutes.

## Principales différences au niveau des règles

Basketball	Balle à la corbeille
Le ballon peut frapper la planche avant d'entrer dans le panier; le jeu se poursuit si le panier n'est pas marqué.	Le ballon doit entrer directement dans le panier; s'il touche la planche (en salle), il est considéré comme out.
Un panier vaut deux ou trois points (selon la distance).	Un panier vaut toujours un point.
Le ballon peut être chassé des mains adverses.	Le ballon ne peut pas être chassé des mains adverses.
Le ballon peut être réceptionné à deux mains et également joué à deux mains après le dribble.	Le ballon ne peut être saisi qu'une fois avec les deux mains. Si le ballon est rattrapé avec les deux mains, il doit être joué à une main après le dribble.
Lors du dribble, la main ne touche que la partie supérieure du ballon.	Lors du dribble, la main peut aussi toucher la partie inférieure du ballon. Le ballon peut être conduit par-dessus l'adversaire.
Le ballon peut être ramené contre le corps.	Le ballon ne doit toucher que les avant-bras.
Le joueur ne peut rester que trois secondes au plus dans la raquette.	Pas de règle des trois secondes. La zone près du panier (3 x 3 mètres) est prévue pour le lancer-franc et l'engagement.
Tant qu'un pied reste au sol (pivot), le second peut bouger tant qu'il veut sans que cela compte comme «marcher».	Après deux pas, le ballon doit être dribblé ou joué, et ce après trois secondes au maximum.
Si le ballon sort du terrain en l'air mais que le joueur reste dans le terrain, le jeu se poursuit.	Si le ballon sort du terrain en l'air, le jeu est interrompu (remise en jeu ou corner).
En cas de faute, le ballon est remis en jeu depuis la ligne latérale ou de fond.	En cas de faute, un coup franc est joué depuis le lieu de l'infraction.
Le jeu débute par un entre-deux au milieu du terrain.	Le jeu débute au milieu du terrain par une passe de la première équipe nommée.



*A l'école: Utiliser les lignes du terrain de basketball. S'il y a quatre paniers, possibilité de jouer sur des terrains plus petits (demi-salle). Pour délimiter un terrain sur le gazon, il faut des paniers mobiles, des seaux ou tout matériel similaire.*

**A télécharger**

→ [Règles officielles](#) (en allemand)

# Mini-balle à la corbeille

La catégorie M11 propose un jeu plus simple, avec des règles adaptées aux capacités des joueurs. Aperçu des règles de jeu pour la mini-balle à la corbeille.

## Terrain de jeu

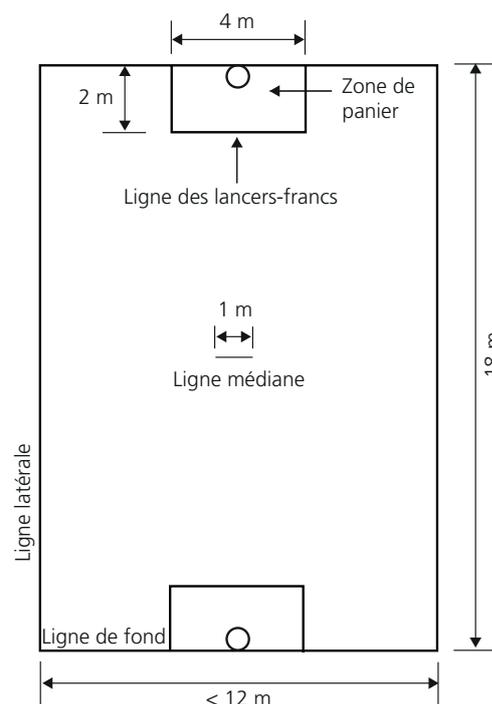
- Quatre joueurs par équipe, remplaçant autorisé.
- Dimensions: largeur de la salle et longueur du terrain de volleyball (12 x 18 mètres).
- Hauteur du panier: deux mètres.
- Zone de tir: 4 x 2 mètres.

## Règles de jeu

- Un panier compte seulement si le ballon est tiré après avoir été réceptionné en l'air (non valable après un dribble, après avoir repris le ballon au sol, etc.).
- Un panier vaut deux points, un ballon qui touche l'anneau supérieur du panier un point.
- Le ballon peut être dribblé plusieurs fois sur place ou en mouvement, mais avec une seule main.
- Le ballon ne peut pas être tenu plus de trois secondes en main; trois pas maximum sont autorisés pour le porteur du ballon.
- Une zone de tir permet d'équilibrer les chances entre des joueurs de taille différente: personne n'a le droit d'y entrer, ni les attaquants ni les défenseurs. Si un attaquant entre dans cette zone, le ballon est rendu à l'équipe en défense (remise en jeu), si un défenseur commet l'erreur, il s'ensuit un lancer-franc pour l'équipe en attaque.
- Après chaque panier marqué ou quand le ballon échoue dans la zone de tir, on effectue une remise en jeu depuis la zone de tir.



*A l'école: Pour les enfants entre cinq et huit ans, il est recommandé de réduire la taille du terrain et de jouer sur la largeur de la salle. Avec un nombre de joueurs réduit et de petits terrains (comme au handball par ex.), les enfants touchent plus le ballon et le jeu est plus fluide. Les paniers peuvent être remplacés par des cerceaux fixés horizontalement aux espaliers (échelon supérieur), accrochés entre deux montants de saut en hauteur ou aux anneaux, ou encore par des seaux posés sur des caissons suédois.*



## A télécharger

→ [Règles «Mini-balle à la corbeille»](#)  
(en allemand)

## Qui a inventé le jeu?

La balle à la corbeille appartient au sport populaire et se pratique uniquement en Suisse. L'Allemagne, les Pays-Bas et l'Australie connaissent aussi une forme de «balle à la corbeille», dont le jeu se distingue cependant d'un pays à l'autre, ainsi que du nôtre. Il existe en Suisse des championnats régionaux et nationaux pour les diverses catégories à partir des «moins de 11 ans».

# Formes de tir

**Les joueurs peuvent bien enchaîner de belles passes précises, mais si le ballon ne finit pas sa course dans le panier, le plaisir retombe vite. La technique joue un rôle central pour effectuer un tir gagnant.**

## Tir à l'arrêt

Ce tir est surtout utilisé par les débutants pour les lancers-francs ou pour les tirs à distance sans pression. Les [éléments du tir à l'arrêt](#) (voir annexe) forment les bases pour le tir en suspension et pour le tir en course.

### Astuce

On peut exercer le mouvement de tir assis sur un banc suédois, en visant une marque sur la paroi. Tâche: Amener le ballon vers le haut en tendant le bras (le ballon quitte la main par les doigts). «Casser» le poignet (les doigts pointent vers la cible. Garder le bras tendu (métaphore: «grab the cookie» = attrape le biscuit sur l'armoire).

## Tir en course

Ce tir est utilisé avant tout lors des contre-attaques rapides, l'attaquant finissant seul au panier. L'élan de la course est intégré dans le mouvement de tir, c'est pourquoi le tir en course est relativement facile à acquérir. Pour un droitier, la suite des pas est la suivante: saisir/rattraper le ballon sur le pas gauche – pied droit – saut sur le pied gauche.

### Astuce

Pour apprendre le tir en course (de la droite), commencer à deux mètres et à 45° du panier. Grand pas sur la jambe gauche, lever le genou droit. Simultanément, monter le ballon en tendant le bras droit en direction du panier. «Casser» le poignet et garder le bras tendu.

## Tir en suspension

Le tir en suspension est plus difficile à défendre, mais aussi plus complexe à acquérir techniquement. Le joueur saute à deux pieds verticalement et lâche le ballon au point mort. Ce tir demande une certaine force au niveau des bras et une bonne détente, de plus il est complexe au niveau de la coordination. C'est pourquoi il devrait être introduit à partir de 14 ans seulement.



- [Description technique du tir au panier](#)
- [Exercices «Tirer et viser»](#)

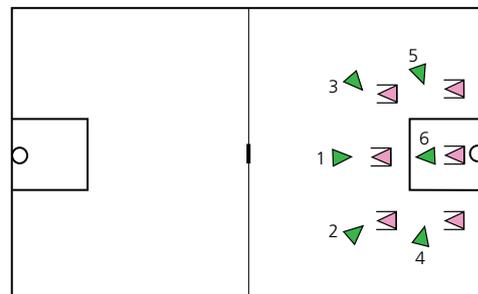
# Attaque et contre-attaque

Une bonne construction du jeu, très importante en attaque, est l'affaire de chaque joueur. Seul celui qui se démarque afin de recevoir le ballon peut mettre la défense en difficulté.

## Jeu d'attaque «six contre six»

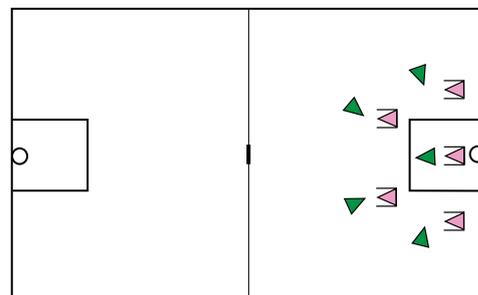
On peut dire que le jeu d'équipe en attaque fonctionne à partir du moment où la défense est prise de cours. Il est important d'écarter le jeu et d'exploiter le terrain en entier. Afin que tous les joueurs ne se retrouvent pas en même temps sous le panier, il est judicieux d'expliquer les différentes positions (pour le «six contre six»).

<b>Position 1</b>	Distributeur (meneur)	Le meneur organise l'attaque et doit disposer d'une bonne vision de jeu. Il doit être capable d'empêcher toute contre-attaque.
<b>Position 2</b>	Distributeur droit	Ces deux joueurs aident le meneur à structurer le jeu. Ils assurent les arrières et sont capables de tirer à longue distance.
<b>Position 3</b>	Distributeur gauche	
<b>Position 4</b>	Ailier droit	Les ailiers sont rapides et agiles, ils tourbillonnent dans la zone de panier, le long de la ligne de fond et sèment le trouble dans la défense.
<b>Position 5</b>	Ailier gauche	
<b>Position 6</b>	Centre	C'est le plus grand joueur de l'équipe et il exploite sa grande taille sous le panier. Il est en principe moins mobile que les ailiers, mais très adroit au tir rapproché.



## Jeu d'attaque «cinq contre cinq»

A cinq contre cinq, il manque un joueur qui fait le jeu. Les ailiers doivent donc encore plus évoluer vers l'extérieur et en direction du meneur afin d'aller chercher le ballon et de construire l'action. Les meneurs se décalent aussi plus sur les ailes que pour le «six contre six», ceci pour écarter le jeu et mettre en difficulté la défense.



→ [Exercices «Attaquer»](#)

### Légende

	Attaquant		Cône
	Attaquant avec ballon		Piquet
	Défenseur		Cerceau
	Joueur		Banc suédois
	Joueur avec ballon		Gros tapis
	Course		Tapis
	Passe		Caisson
	Dribble		Mini-trampoline
	Tir		

# Défense

**L'objectif de la défense est de récupérer au plus vite le ballon en possession des adversaires. Les joueurs ne doivent pas réagir mais agir par rapport au ballon, déranger les attaquants et anticiper.**

Il existe de nombreux systèmes défensifs. L'expérience montre qu'avec les élèves, surtout les débutants, la défense individuelle – ou homme à homme – est la plus simple à acquérir. Chaque joueur s'occupe d'un adversaire en particulier, tente de le mettre sous pression afin de provoquer une mauvaise passe et de gêner les tirs au panier.



## Position de base

- Le défenseur se place entre l'attaquant et le panier.
- Position équilibrée, le poids du corps est placé sur l'avant-pied.
- Centre de gravité bas, jambes fléchies et pieds écartés.
- Haut du corps redressé, regard dirigé vers l'avant.
- Bras écartés et paumes des mains ouvertes vers l'avant.
- Les pieds (petits pas glissés rapides), les bras et les mains sont toujours en mouvement.

→ [Exercices «Défendre»](#)

# Mise en train

**L'échauffement doit introduire des éléments spécifiques au jeu. Avec des exercices ludiques, les enfants se rapprochent ainsi de la forme finale.**

## Salade de balles

**Cette balle au chasseur jouée avec différents ballons permet avant tout de stimuler le système cardiovasculaire.**

Quatre sortes de balles (tennis, handball, volleyball et basketball) sont réparties équitablement entre tous les joueurs. Chacun porte sa balle et se déplace dans la salle. Les petites balles attrapent les plus grandes: un joueur avec une balle de tennis essaie de toucher un joueur avec un ballon de handball qui attrape celui qui a un ballon de volleyball, etc. Le joueur touché doit échanger sa balle avec celui qui l'a attrapé. Pendant l'échange, les deux joueurs ne peuvent pas être touchés. Objectif: s'emparer d'un ballon de basketball et le garder jusqu'à la fin du jeu.

### Plus difficile

- Le joueur en possession du ballon de basketball doit dribbler.
- Sur les lignes du terrain de basketball, les joueurs peuvent seulement se déplacer avec le ballon en main; s'ils quittent la ligne, ils doivent dribbler.

**Matériel:** Quatre sortes de balles (tennis, handball, volleyball et basketball)



## Chasse aux œufs

**Cet exercice intensif convient à tout un chacun. Il cible les qualités de réaction et d'orientation.**

Des cerceaux (nombre plus ou moins égal au nombre de joueurs) sont disposés dans la demi-salle. Deux chasseurs sans ballon tentent d'attraper les lièvres avec ballon. Ces derniers ont comme mission de dribbler deux fois leur ballon dans dix cerceaux différents. A partir du sixième cerceau, ils comptent à voix haute. Arrivés à dix, ils peuvent quitter l'aire de jeu. S'ils sont touchés en chemin ou lorsqu'ils dribblent dans un cerceau, ils recommencent à zéro. Après deux minutes, qui a réussi le défi?

**Remarque:** Pour les débutants, ce jeu est assez astreignant. Ne pas trop le prolonger!

### Variantes

- Le ballon est posé dans le cerceau au lieu de le dribbler.
- Les ballons sont déposés dans les cerceaux. Les lièvres doivent à chaque fois s'accroupir dessus. Attention: cette forme est très intensive!

**Matériel:** Ballons, cerceaux



## Bassin aux requins

**Repérer les espaces libres afin de déborder l'adversaire, tel est le but de cet exercice.**

Par deux, les requins se tiennent par le bras. Ils se déplacent dans la salle sans jamais se lâcher. Ils essaient de toucher les poissons qui traversent le bassin en dribblant un ballon. Chaque traversée réussie donne un point aux poissons. S'ils se font toucher ou perdent le ballon, ils reviennent sur la ligne de départ. Quel joueur obtient en premier cinq points?

**Remarque:** Un duo de requins pour deux poissons.

### Variantes

- Les requins se tiennent de manière à regarder chacun dans une direction différente.
- Les requins dribblent le ballon et les poissons se tiennent par deux (bras).
- Les requins se déplacent à quatre pattes en position dorsale. S'ils touchent un poisson, les rôles s'inversent.

### Plus facile

- Le joueur en possession du ballon peut faire trois pas.

**Matériel:** Ballons



## Balle au chasseur dédoublée

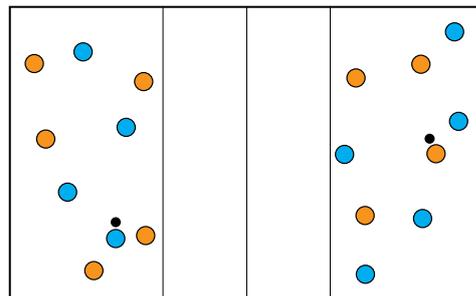
**Passer et réceptionner le ballon sont deux éléments essentiels pour construire le jeu. Cet exercice entraîne en plus le jeu d'équipe et met en route le moteur.**

Les chasseurs et les lièvres sont divisés en deux demi-équipes et ils occupent deux petits terrains (par ex. zones arrière du terrain de volleyball). Les deux groupes de chasseurs sont en possession du ballon. Grâce à des passes (dribble interdit et un pas autorisé au plus), ils essaient de toucher (sans lancer le ballon) les lièvres. Le lièvre touché devient chasseur et va aider l'équipe de chasseurs sur l'autre demi-terrain. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un terrain soit vidé de ses lièvres.

### Variante

- Sous forme de concours d'équipe, avec une équipe de lièvres et une équipe de chasseurs dans le même terrain. Inverser les rôles après 3 minutes. Quelle équipe de chasseurs a attrapé le plus grand nombre de lièvres?

**Matériel:** Deux ballons



## Balle panthère

**Un jeu de tirs qui séduit tout le monde: le plaisir vient aussi bien du jeu de passes et de tirs ciblés que de la collaboration indispensable à sa réussite.**

Balle assise: deux équipes, chacune dans son demi-terrain, trois à quatre ballons par équipe. Sur la ligne médiane se dresse une montagne de tapis (deux gros tapis surmontés de deux tapis de 16). Il est interdit de franchir la ligne du milieu, sauf si on escalade la montagne (mais on doit rester sur les tapis et non pas sauter dans le terrain adverse). Il est permis de courir avec le ballon. Le joueur touché – également s'il se trouve sur la montagne – quitte l'aire de jeu. Il peut revenir en jeu si un de ses coéquipiers réussit à viser le panier depuis le sommet des tapis. Si en plus le ballon entre dans le panier, tous les joueurs «punis» sont libérés.

**Remarques:** Adapter la hauteur de la montagne de tapis à l'âge des élèves.

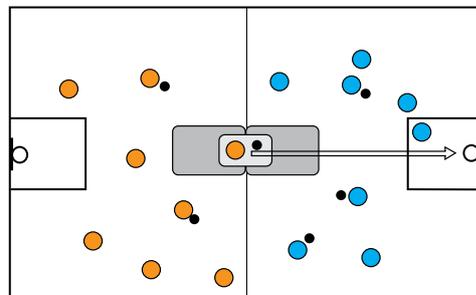
### Plus facile

- Si la salle est trop grande, réduire le terrain aux dimensions du terrain de volleyball. Les ballons qui roulent en dehors des limites peuvent être ramenés dans le terrain.
- On peut aussi agrandir la surface de la montagne avec des tapis posés devant et derrière les gros tapis afin de faciliter les tirs au panier.

### Plus difficile

- Si le ballon lancé contre le panneau est récupéré par l'adversaire avant qu'il touche le sol, la touche n'est pas valable.

**Matériel:** Balles soft, deux paniers, deux gros tapis, deux tapis de 16



## Chariots mobiles

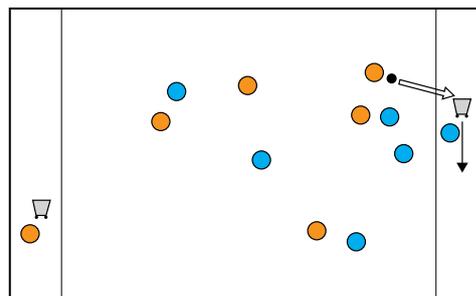
**Cet exercice améliore le jeu de passes et la capacité à se démarquer. Il se rapproche de la forme finale qui consiste à tirer le ballon dans le panier.**

Deux équipes s'affrontent. Un joueur par équipe se tient dans une zone délimitée vers la ligne de fond avec un chariot à ballons. Le but est de viser le chariot adverse en développant un jeu de passes habile. Le gardien peut bouger son chariot le long de sa zone (sans le faire basculer) afin d'empêcher le ballon d'y entrer.

### Plus difficile

- Les deux gardiens sont neutres. Les équipes peuvent donc marquer aussi bien d'un côté que de l'autre. Si un but est marqué, il faut que le ballon franchisse la ligne médiane (par un jeu de passes) avant que l'on puisse marquer à nouveau dans le même chariot.

**Matériel:** Un ballon, deux chariots de ballons



# Passer et dribbler

La capacité de coordination forme la base de l'apprentissage du jeu. C'est pourquoi il est primordial de l'entraîner de manière ludique dès le plus jeune âge.

## Gammes à deux

Cet exercice par deux vise à développer l'habileté individuelle avec le ballon.

Par deux, face à face, chacun avec un ballon.

1. A fait une passe à B via le sol, B directement à hauteur de poitrine.

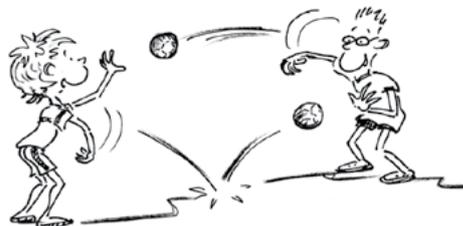
**Plus difficile:** La passe au sol se fait dans un cerceau ou sur un banc suédois placé entre les deux joueurs.

2. Idem mais en changeant après chaque passe.
3. En appui sur une jambe, passer d'abord le ballon autour de la jambe d'appui puis autour de la jambe levée avant d'effectuer la passe.
4. A dribble son ballon en rythme. B essaie de suivre le rythme imposé.
5. A passe à B et dribble un second ballon sans interruption. A doit ainsi lancer et rattraper le ballon à une main.
6. A et B se font des passes à hauteur de poitrine tout en s'échangeant un second ballon avec les pieds.
7. A lance son ballon à deux mains verticalement juste devant lui. Dès que le ballon a quitté ses mains, B lui adresse une passe avec un second ballon. A le rattrape et le relance aussitôt, tout en récupérant son propre ballon.

**Plus difficile:** Enchaîner les passes plusieurs fois sans interruption.

**Encore plus difficile:** Les deux lancent leur ballon verticalement tout en se faisant des passes avec un troisième ballon.

**Matériel:** Ballons, cerceau, banc suédois



## Passes numérotées

Pour un jeu de passes efficace, il est essentiel de chercher et de garder le contact visuel avec ses partenaires.

Former des groupes de quatre à six. Chaque joueur de l'équipe reçoit un numéro. Les joueurs courent à travers la salle dans tous les sens et se font des passes en respectant l'ordre. Au coup de sifflet, l'ordre des passes est inversé. Si l'arbitre siffle deux fois, le ballon doit être tiré dans le panier le plus vite possible. Quelle équipe réussit le plus de passes dans un temps donné? Quelle équipe marque le plus de paniers?

### Variantes

- Avec plusieurs ballons.
- Effectuer une tâche annexe après chaque passe (appuis faciaux, toucher les lignes, etc.).
- Introduire des «trouble-fêtes»: un à deux joueurs essaient à chaque fois de toucher le ballon. En cas de réussite, l'équipe reçoit un gage.

**Matériel:** Deux ballons, deux paniers



## Au voleur!

La protection du ballon et l'entraînement du dribble constituent le noyau de cet exercice.

Tous les joueurs se trouvent sur le terrain, chacun avec un ballon. Tout en dribblant, ils tentent de chasser le ballon de leurs adversaires pour le faire sortir du terrain. Le joueur qui perd son ballon effectue une tâche annexe (par ex. tirer trois fois dans le panier) avant de revenir en jeu. Chaque ballon «chassé» donne un point à son auteur, chaque ballon perdu en retire un au perdant. Le joueur qui perd son ballon pendant qu'il chasse un autre ballon se voit retirer deux points.

**Remarque:** Respecter la règle «ne pas toucher l'adversaire».

**Matériel:** Ballons



## Balle aux rois

**Deux éléments sont mis en évidence dans cet exercice ludique: le démarquage et le jeu d'équipe.**

Quatre tapis posés dans les angles de la salle délimitent le terrain. Sur chaque tapis se trouvent les rois, ceux de la même équipe sont placés en diagonale. Chaque équipe essaie de passer le ballon à l'un de ses deux rois tout en empêchant les adversaires de faire de même. Quelle équipe comptabilise le plus de passes à ses rois?

### Variante

- Remplacer les tapis par des bancs suédois: chaque joueur peut endosser le rôle du roi s'il se place sur le banc.

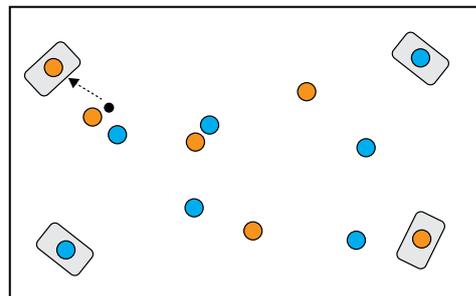
### Plus facile

- Les quatre rois sont neutres et peuvent donc recevoir les passes de n'importe quelle équipe.

### Plus difficile

- La passe au roi se fait via le sol.
- La passe au roi compte seulement si elle suit une double passe avec un coéquipier.

**Matériel:** Un ballon, quatre tapis ou bancs suédois



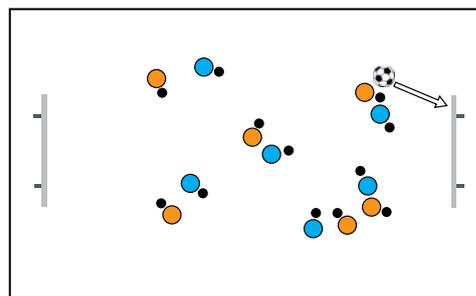
## Foot-basket

**La coordination avec deux ballons et le dribble trouvent un terrain d'apprentissage idéal dans cet exercice. Les joueurs ne regardent pas le ballon.**

Deux équipes jouent un match de football, les bancs suédois faisant office de buts. Chaque joueur dribble simultanément un ballon et n'a le droit de jouer le ballon de football qu'à condition qu'il contrôle son dribble.

**Remarque:** Les ballons soft conviennent mieux car ils sont plus faciles à contrôler.

**Matériel:** Un ballon de futsal ou de football soft, deux buts (bancs suédois)



## Prisonniers et gardiens

**Pour les attaquants, il est essentiel d'observer attentivement les réactions des défenseurs et d'agir en conséquence avec célérité.**

Délimiter une zone réduite au milieu de la salle (prison). Tous les joueurs dribblent un ballon. Les prisonniers essaient de s'échapper sans se faire toucher des gardiens. S'ils arrivent à quitter la zone des gardiens, ils peuvent tirer deux fois au panier avant de réintégrer la prison. Quelle équipe, en un temps donné, marque le plus de points?

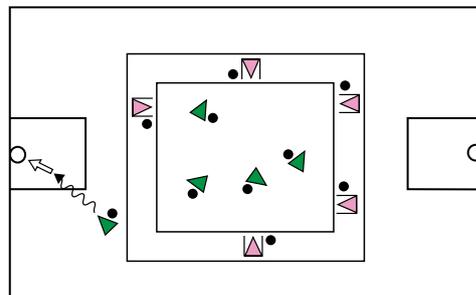
### Plus facile

- Diminuer le nombre de défenseurs (gardiens). Cela facilite la percée des attaquants (prisonniers).

### Plus difficile

- Les défenseurs n'ont pas de ballon et sont donc plus agiles sur leurs jambes.

**Matériel:** Ballons, deux paniers, piquets (pour délimiter les zones)



# Tirer et viser

Afin de favoriser des expériences positives, il faut offrir très tôt aux élèves des occasions de multiplier les tirs. Les formes ludiques conviennent particulièrement bien à cela.

## Tour de Suisse

Afin que le tir soit stabilisé, les élèves shootent de différentes positions en direction du panier.

Les joueurs s'exercent de différentes positions matérialisées par des cônes numérotés de 1 à 9. Celui qui marque passe au cône suivant. Qui réussit en premier son «Tour de Suisse»?

### Variantes

- Tirer avec différentes sortes de balles ou techniques de tir.
- Sous forme de concours individuel ou par équipe (marquer trois fois par numéro avant de passer au cône suivant).
- Reculer d'une position quand on ne marque pas.
- Tirer par-dessus des obstacles (chariot de tapis, défenseur semi-actif, etc.).

**Matériel:** Différentes sortes de balles, paniers, cônes, obstacles (chariot de tapis, etc.).



## Ramener le trésor

Dans cet exercice, il s'agit d'améliorer la précision du tir sous forme de concours d'équipe.

Deux équipes s'affrontent chacune sous son panier. Au milieu du terrain se trouve un médecine-ball. De la ligne du milieu et dans les deux directions sont disposés quatre à cinq cônes. Dès qu'une équipe marque deux fois de suite, elle déplace le médecine-ball d'un cône en direction de son panier. Le jeu s'arrête lorsque le dernier cône est atteint.

### Plus difficile

- Changer de technique de tir après chaque déplacement du médecine-ball.
- Si l'équipe manque trois fois de suite le panier, tous ses joueurs courent et contournent le médecine-ball avant de reprendre les tirs.

**Matériel:** Ballons, deux paniers, un médecine-ball, huit à dix cônes



## Vol plané

Le timing joue un rôle décisif lors du tir en suspension. Avec cet exercice, le joueur dispose de plus de temps. Il apprend simultanément à s'élancer avec ses deux jambes et à garder son corps bien tendu.

Un gros tapis est installé sous le panier, précédé d'un mini-trampoline. Le joueur s'élance en dribblant et saute à deux jambes sur le mini-trampoline. Il s'élève avec le ballon en main et tire lorsqu'il est au sommet de son envol (point mort).

**Remarques:** Veiller à ce que les joueurs décollent surtout vers le haut (et pas seulement vers l'avant). Tracer une marque à la craie sur le tapis pour montrer le point de réception.

**Matériel:** Ballons, un panier, un gros tapis, un mini-trampoline, craie



### Bon à savoir

→ [Formes de tir: description technique](#)

## Shoot out

**Le tir sous pression est exercé de manière ludique dans cet exercice.**

**Ambiance garantie.**

Les joueurs sont disposés en colonne, à trois mètres environ du panier. Les deux premiers ont un ballon. Le premier joueur tire au panier, le second fait de même juste après. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un panier soit marqué. L'objectif du joueur de derrière est d'éliminer le joueur précédent en marquant avant lui. Etc. Qui reste le plus longtemps en jeu?

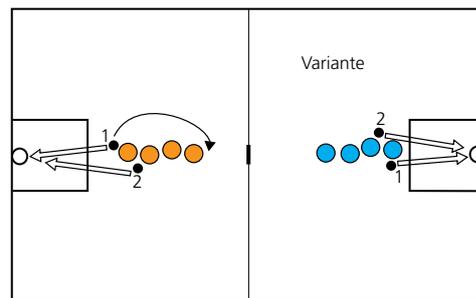
**Variante**

- Les joueurs éliminés reprennent le jeu sous un autre panier. Le dernier en jeu sous le premier panier est déclaré vainqueur.

**Plus difficile**

- Un seul deuxième essai (tir) est autorisé avant l'élimination.
- Lorsque le tir est manqué, le nouvel essai se fait de l'endroit où le ballon retombe.

**Matériel:** Quatre ballons, deux paniers



## Usine à passes

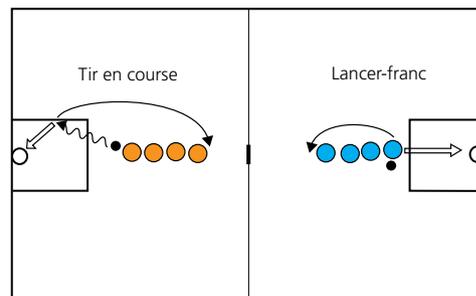
**Deux types de tirs sont appliqués dans cet exercice qui exige aussi une bonne dose de concentration.**

Deux équipes s'affrontent chacune sous un panier. Après trois tirs en course réussis, on peut marquer un point en tirant de la ligne des lancers-francs (trois mètres); on continue tant que les tirs font mouche. Au premier raté, l'équipe recommence avec les tirs en course. Après trois réussites, retour aux lancers-francs pour marquer de nouveaux points. Quelle équipe marque le plus rapidement dix points?

**Plus difficile**

- Les trois tirs en course doivent être marqués à la suite.
- Les joueurs s'élancent du milieu de terrain et effectuent le tir en course après une passe.

**Matériel:** Deux ballons, deux paniers



## Décisions rapides

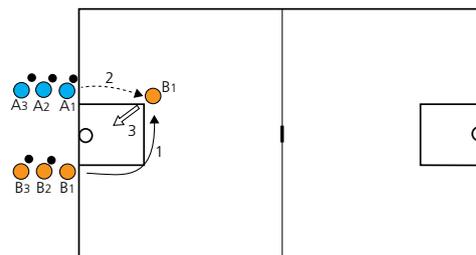
**Cet exercice entraîne les joueurs à réagir de manière judicieuse en fonction des situations de jeu.**

Deux colonnes (A et B) sont disposées des deux côtés du panier sur la ligne de fond. Le joueur B1 court en direction de l'angle de la ligne du lancer-franc (trois mètres), face au groupe A. A1 passe à B1. Si A1 défend sur B1 après la passe, B1 tente un tir en course pour aller jusqu'au panier. Si au contraire A1 ne bouge pas après la passe, B1 tire de sa position (à l'arrêt). B1 se place finalement derrière la colonne A tandis que A1 court à l'angle de la ligne du lancer-franc face au groupe B et il reçoit un ballon de B2 placé sur la ligne de fond, etc.

**Variante**

- Concours d'équipe: un point par panier. Après chaque action, le joueur qui a attaqué se replace derrière sa propre colonne. Qui marque en premier dix points?

**Matériel:** Ballons, un panier



# Attaquer

Une attaque a plus de chance de connaître une issue heureuse si elle suit des schémas bien définis. Ces exercices introduisent les bases de manière progressive.

## Jeu joker

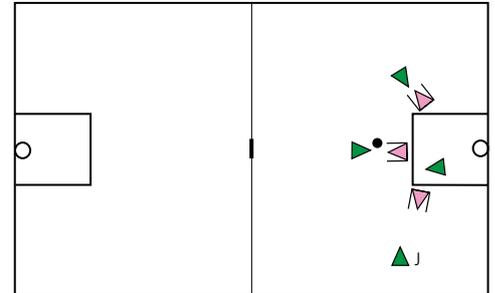
En intégrant un joueur supplémentaire, ce jeu permet à l'attaque de construire son action avec moins de pression.

On joue sous un panier. L'équipe en attaque dispose d'un joker fixe (dans une zone délimitée) qui sert de relais mais qui ne peut pas marquer.

### Variantes

- Le joker (passeur) se déplace librement dans le terrain.
- Deux jokers entrent en jeu (créer un gros surnombre).
- Jeu possible de «deux contre deux» à «six contre six».

**Matériel:** Un ballon, un panier



## Trois contre zéro

La contre-attaque exige des joueurs une organisation très rapide. Chacun sait quelle position il doit occuper et quand se démarquer.

Trois joueurs sont placés sous le panier. Le joueur du milieu (A) lance le ballon contre le panneau et prend le rebond. Les deux autres courent le long de leur ligne latérale et demandent le ballon. Si B le reçoit, C sprinte vers l'avant en direction du panier et reçoit une longue passe de B. Il conclut par un tir au panier.

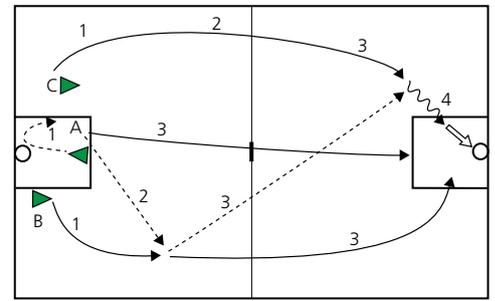
### Variante

- Après la passe de A à B, C court vers le milieu et reçoit le ballon de B. A passe dans le dos de C en direction de la ligne latérale. A et B sont désormais disponibles pour recevoir le ballon.

### Plus difficile

- Avec un défenseur semi-actif ou actif sous le panier.

**Matériel:** Ballons, un panier



## Du «un contre zéro» au «six contre six»

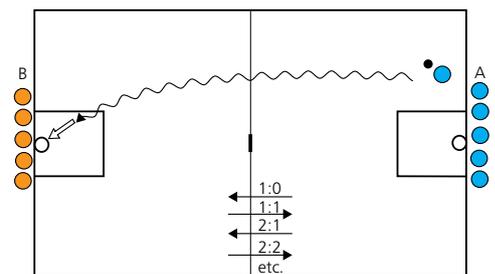
Dans cet exercice, les rôles entre défense et attaque alternent en permanence, ce qui rend la construction du jeu toujours plus complexe.

Deux équipes (A et B) de six joueurs se font face sur leur ligne de fond respective. Un joueur de l'équipe A dribble en direction du panier opposé et tire au panier. A ce moment arrive un joueur de l'équipe B qui prend le rebond et qui part à l'assaut de l'autre panier en un contre un. Après un panier marqué ou une perte de ballon, un nouveau joueur de A entre en jeu et on repart dans l'autre sens en deux contre un, etc.

### Variantes

- Imposer le nombre de passes (raccourcir l'action).
- Imposer le type de tir.
- Le joueur qui arrive dans le jeu doit tirer au panier.

**Matériel:** Un ballon, deux paniers



### Bon à savoir

→ [Attaque: positions des joueurs](#)

# Défendre

Une bonne compréhension du jeu et un placement judicieux augmentent les chances d'annihiler les offensives adverses et de reprendre la possession du ballon.

## Jeu en miroir

Le défenseur apprend dans cet exercice à lire le jeu de l'attaquant et à le maintenir ainsi à distance optimale.

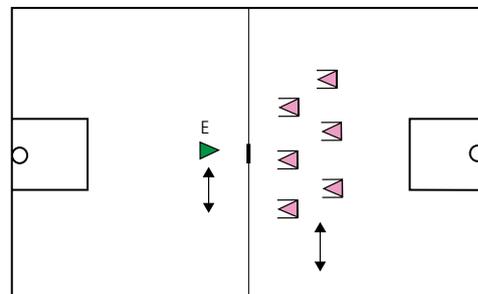
Les élèves, sans ballon, se tiennent face à l'enseignant et imitent chacun de ses mouvements, en miroir. Quand celui-ci se déplace vers la droite, ils le font vers la gauche afin de rester face à lui, s'il se rapproche d'eux, ils reculent afin de maintenir toujours la même distance, etc.

### Variante

- Un contre un: l'attaquant traverse la salle en dribblant. Le défenseur ne quitte pas l'attaquant des yeux et reste toujours à 50 cm de lui. Il l'empêche, en respectant les règles, d'accéder au panier.

**Remarque:** Grâce à son placement, le défenseur essaie de repousser l'attaquant vers les lignes latérales afin de l'éloigner du panier.

**Matériel:** Ballon (pour la variante)



## Balle au cerceau

Cette forme de jeu sollicite les attaquants et les défenseurs. L'orientation et le jeu d'équipe sont des pièces maîtresses pour contrôler l'adversaire.

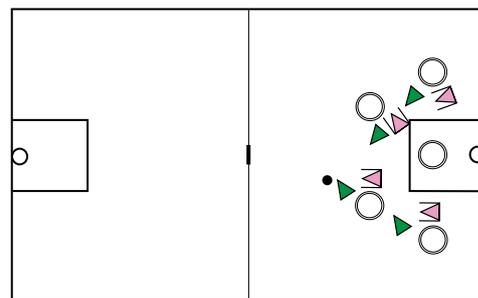
Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent. Les attaquants, grâce à un habile jeu de passes rapides, essaient de poser le ballon dans un cerceau libre. Les défenseurs les en empêchent en plaçant un pied dans le cerceau, ce qui en ferme l'accès, ou en interceptant le ballon. Après dix réussites, l'équipe en possession du ballon peut tirer au panier.

**Remarque:** Prévoir un cerceau de plus que de joueurs (au moins).

### Plus difficile

- Moins de défenseurs que d'attaquants (infériorité numérique).
- Augmenter la distance entre les cerceaux.

**Matériel:** Ballon, panier, cerceaux



## Jeu par vagues

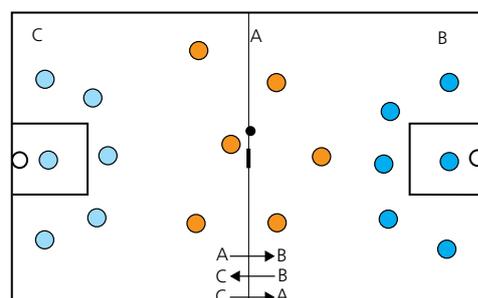
Passer rapidement de l'attaque à la défense et inversement, c'est à cela que s'attelle cette forme de jeu.

Trois équipes – A, B, C – jouent sur deux paniers. Pour commencer, A attaque du côté de B. Si A perd le ballon ou marque le panier, B part à l'attaque contre C sur l'autre demi-terrain, etc. En résumé: une équipe se tient toujours en défense sous un panier pendant que les deux autres s'affrontent sous le panier opposé. Quelle équipe marque le plus de points après un temps donné?

### Variantes

- Limiter le temps dévolu à l'attaque.
- Limiter le nombre de passes pour attaquer le panier adverse.
- Avec ou sans dribble.

**Matériel:** Un ballon, deux paniers



### Bon à savoir

→ Défense: systèmes et position de base

# Jouer

«On apprend en jouant», c'est bien connu. En adaptant quelque peu la forme de base, on crée de nouvelles formes attractives qui permettent aux élèves de faire leurs preuves, de vivre des émotions et d'enrichir leur répertoire.

## Promotion/relégation

**Ambiance de compétition en petits groupes: cette forme de jeu présente l'avantage d'occuper un grand nombre de joueurs.**

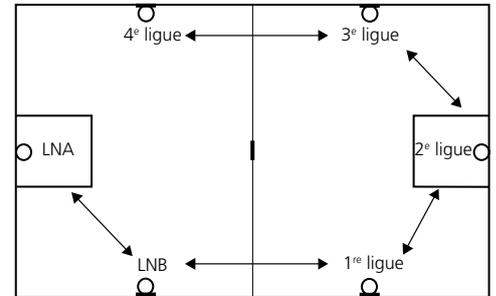
Plusieurs équipes jouent durant deux minutes sous un panier en 1:1/2:2/3:3. Les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent.

**Remarque:** Il faut disposer au moins de quatre paniers afin de permettre les changements de ligues.

### Variante

- Ajouter une consigne supplémentaire: on ne peut tirer au panier qu'après avoir effectué cinq passes par exemple.

**Matériel:** Ballons, paniers



## A l'américaine

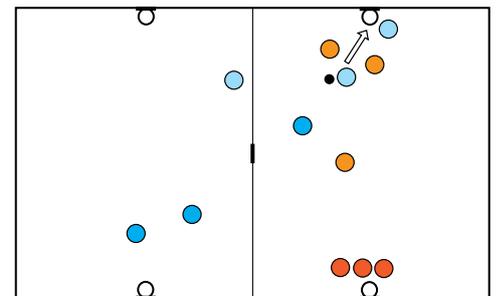
**Electricité dans l'air avec ce jeu: les équipes luttent pour savoir laquelle sera la reine des terrains.**

Former quatre à six équipes, chacune se plaçant sous un panier. Le but est de marquer contre toutes les autres équipes. Si une équipe «encaisse» un panier, elle s'assied sur sa ligne de fond. Elle peut revenir en jeu lorsque l'équipe qui a marqué contre elle «encaisse» à son tour un panier.

### Variante

- Jouer avec deux ballons.
- Afin de réduire les temps d'attente, l'équipe au repos peut réintégrer le jeu dès qu'elle a marqué dix points dans son propre panier.

**Matériel:** Un ballon, plusieurs paniers



## Balle brûlée

**Cet exercice combine les passes et réceptions ainsi que la précision du tir sous forme ludique.**

Quatre tapis sont posés dans les angles du terrain, un panier fait office de cerceau pour «brûler» les coureurs. L'équipe A se répartit en défense dans le terrain, l'équipe B (les lanceurs-coureurs) se met en colonne sur la ligne extérieure du terrain. Un joueur B lance le ballon dans le terrain et s'élance seul ou accompagné (nombre de coureurs au libre choix de l'équipe). Les joueurs courent d'un tapis à l'autre tandis que l'équipe A récupère le ballon et le fait progresser par des passes en direction du panier. Dès que le panier est marqué, les coureurs de l'équipe B encore sur le parcours sont brûlés. On inverse les rôles après quatre minutes. Quelle équipe comptabilise le plus d'arrivées?

**Remarque:** Le panier peut être remplacé par le chariot de ballons ou un caisson sans couvercle.

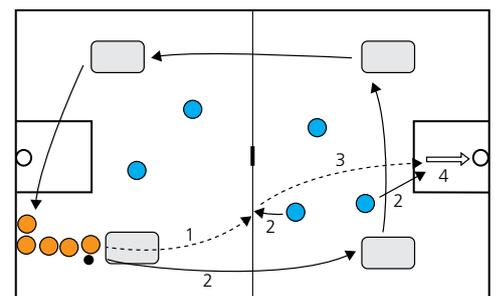
### Plus facile

- S'il y a plusieurs paniers, les défenseurs peuvent marquer (brûler) où ils veulent.
- Les joueurs de champ peuvent dribbler jusqu'au panier.
- Un roi est perché sur un caisson placé sous un panier. Ses coéquipiers doivent lui passer le ballon qu'il tentera de mettre dans le panier.

### Plus difficile

- Tous les joueurs de champ doivent toucher le ballon avant qu'un tir soit tenté.

**Matériel:** Ballon, panier (ou chariot de ballons, caisson, etc.), quatre tapis



## Balle aux cibles

**Si la salle ne dispose pas de paniers, pas de panique: cette forme de jeu propose une solution de rechange.**

Fixer trois cerceaux aux anneaux qui font office de paniers. On peut ainsi installer trois terrains de jeu sur lesquels s'affrontent six équipes à chaque fois sous un « panier ».

### Variantes

- En ajoutant un ou plusieurs cerceaux sur le sol à trois à quatre mètres du cerceau accroché aux anneaux, on évite un attroupement sous le « panier ». Un ballon déposé dans un cerceau au sol rapporte un point, un tir marqué dans la cible haute donne deux points.
- A la place des anneaux, possibilité d'utiliser un élément de caisson placé sur des barres parallèles derrière la ligne de fond afin de privilégier les tirs en hauteur.

**Matériel:** Ballons, anneaux, cerceaux



## Balle au dé

**Jouer en se pliant aux aléas du hasard: tel est le défi amusant de ce jeu où les meilleurs ne gagneront pas forcément à la fin. La chance redistribue les cartes!**

Deux équipes s'affrontent sur le grand terrain. Un joueur lance le dé pour attribuer les tâches.

- 1: Les deux équipes relancent le dé: le nombre obtenu désigne le nombre de joueurs sur le terrain.
- 2: Les passes et réceptions sont effectuées uniquement avec la main faible.
- 3: Jeu à quatre pattes: le tir peut s'effectuer assis ou à genoux.
- 4: Les joueurs sautillent sur une jambe pour se déplacer.
- 5: Deux coéquipiers doivent se tenir par les bras.
- 6: On joue avec un ballon de rugby.

Dès qu'un point est marqué, l'équipe gagnante lance le dé pour la tâche suivante.

**Matériel:** Un ballon, un ballon de rugby, deux paniers, un dé



# Leçons

## Introduction

**Cette leçon met l'accent sur l'acquisition et l'application des techniques de base. Les passes et les dribbles sont exercés de manière ludique et les élèves expérimentent aussi leurs premiers tirs.**

### Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Degré scolaire: 8<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> années HarmoS
- Niveau de progression: débutants

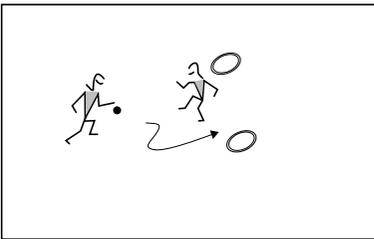
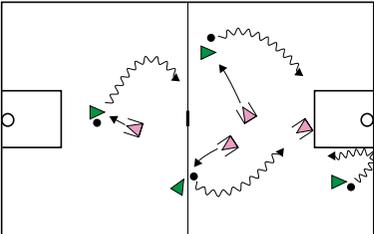
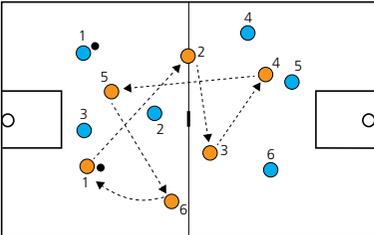
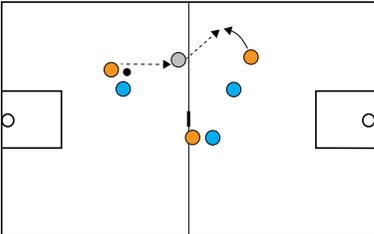
### Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les techniques de base: passes et dribbles
- Connaître les points essentiels du tir à l'arrêt
- Connaître les principales règles

### Technique du tir à l'arrêt

- Pieds parallèles, main forte derrière le ballon, seconde main en soutien latéralement
- Extension du corps à partir des genoux et amener le ballon au-dessus de la tête
- Extension du bras
- Flexion du poignet pour accompagner le ballon, le bras reste tendu

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' <b>Ballon derrière la ligne</b> Deux équipes s'affrontent. Le ballon doit être passé à un coéquipier situé derrière la ligne (zone). <b>Remarque:</b> Introduire les règles du deux pas et du double dribble. <b>Plus facile:</b> Le ballon doit être déposé derrière la ligne (zone). <b>Plus difficile:</b> Les attaquants doivent effectuer une double passe derrière la ligne.		Un ballon Sautoirs
	10' <b>En cercle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant dribble selon un certain rythme, les élèves reprennent ce rythme.</li> <li>• Tout le monde dribble en cercle. Au signal «gauche, gauche», les élèves laissent leur ballon sur place et reprennent le ballon du deuxième voisin à leur gauche.</li> </ul> <b>Maniement du ballon</b> Tous les élèves avec un ballon. L'enseignant distribue les tâches: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le ballon en l'air, 1 x devant, 1 x derrière le dos, 1 x devant en frappant dans les mains, puis le rattraper.</li> <li>• Lancer le ballon en l'air et le rattraper en position assise.</li> <li>• Rattraper le ballon dans le dos.</li> <li>• Faire rebondir le ballon au sol et après chaque rebond, se glisser dessous. Qui réussit le plus de passages?</li> <li>• Viser le panier en frappant le ballon sur le sol.</li> </ul>		Ballons
Partie principale	5' <b>Chasse-cerceaux</b> Six cerceaux sont répartis dans la demi-salle. Par deux: A essaie de toucher B en dribblant et sans perdre le ballon. Les deux joueurs ont l'interdiction de toucher ou d'enjamber les cerceaux. Si B est touché ou qu'il perd le contrôle du ballon, les rôles sont inversés. <b>Plus facile:</b> Agrandir le terrain. <b>Plus difficile:</b> Augmenter le nombre de cerceaux.		Ballons Douze cerceaux (six par demi-terrain)

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5'	<p><b>Dribble dans le cerceau</b></p> <p>Par deux, un joueur avec ballon, un défenseur. Deux cerceaux sont posés au sol à env. six mètres de distance. A se déplace en dribblant et essaie de faire rebondir son ballon dans l'un des deux cerceaux. B l'en empêche en plaçant ses deux pieds dans le cerceau convoité.</p> <p><b>Plus facile:</b> Un cerceau de plus.</p> <p><b>Plus difficile:</b> Le défenseur doit poser un seul pied dans le cerceau.</p>		Ballons Cerceaux
	7'	<p><b>Champ de mines</b></p> <p>Les attaquants essaient de traverser la salle en dribblant sans se faire toucher par les défenseurs. Derrière la ligne de fond se trouvent des sautoirs. Celui qui réussit sa traversée sans se faire toucher enfile un sautoir. S'il réussit aussi le retour, il peut déposer le sautoir dans son camp. S'il se fait toucher (à l'aller ou au retour), il doit revenir jusqu'à la ligne de fond. Changement après trois minutes. Quelle équipe a ramené le plus de sautoirs?</p> <p><b>Plus facile:</b> Les défenseurs dribblent aussi ou ils se tiennent par deux.</p> <p><b>Plus difficile:</b> Le sautoir peut être déposé lorsque le joueur réussit en plus deux paniers après l'aller-retour.</p>		Ballons Panier Sautoirs
	5'	<p><b>Passes numérotées</b></p> <p>Former des groupes de quatre à six. Chaque joueur de l'équipe reçoit un numéro. Les élèves courent à travers la salle et se passent le ballon dans l'ordre des numéros. Au coup de sifflet de l'enseignant, l'ordre des passes est inversé. Si l'arbitre siffle deux fois, le ballon doit être tiré dans un panier le plus vite possible. Quelle équipe réussit le plus de passes dans un temps donné? Quelle équipe marque le plus de paniers?</p> <p><b>Plus difficile:</b> Deux ballons par groupe. Au signal, les deux ballons doivent être tirés dans le panier.</p>		Ballon Paniers Sautoirs
	6'	<p><b>Passes à dix avec joker</b></p> <p>3:3+1: les attaquants sont toujours quatre, cela signifie que le joker est toujours du côté de l'attaque. Si le ballon change d'équipe, les défenseurs passent en attaque. Si les attaquants réussissent dix passes de suite sans erreur, ils peuvent aller marquer un panier (quatre contre trois).</p> <p><b>Plus facile:</b> Des jokers sont placés sur les lignes latérales. On ne peut pas défendre sur eux.</p> <p><b>Plus difficile:</b> Sans joker (trois contre trois ou quatre contre quatre).</p>		Un ballon Deux paniers Sautoirs

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' <b>Up and down</b> Deux cerceaux sont posés au sol devant chaque panier, au plus loin à quatre mètres de l'installation. Chacun dribble son ballon et s'arrête dans un cerceau pour marquer. Si le tir est réussi, le joueur peut tenter sa chance dans le second cerceau du même panier. S'il ne marque pas, il se déplace vers un panier dans l'autre demi-salle. Qui marque le plus de paniers en deux minutes? <b>Plus difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se faire une passe à soi-même et effectuer un arrêt simultané (un temps) dans le cerceau avant de tirer.</li> <li>• Point de pénalité si le panier n'est pas marqué (ne pas descendre en dessous de zéro).</li> </ul>		Ballons Paniers Cerceaux
	10' <b>Concours de tirs</b> Deux équipes s'affrontent. Elles se tiennent de chaque côté de la ligne médiane. Chacune dispose d'un caisson avec le couvercle retourné qui contient cinq ballons. Le premier court sans ballon en direction du panier et reçoit la passe d'un coéquipier. Il tire au panier. S'il marque, il dépose son ballon dans le couvercle des adversaires. S'il rate, il remet le ballon dans son propre caisson. Qui a vidé son caisson en premier? <b>Plus facile:</b> Le joueur dribble vers le panier et conclut par un tir. <b>Plus difficile:</b> Tirer depuis une distance définie.		Dix ballons Deux paniers Deux caissons
Retour au calme	20' <b>Match aux dés</b> Les joueurs des deux équipes sont assis sur leur banc suédois respectif placé sur la ligne latérale. Les deux groupes ont chacun un dé. Le premier joueur lance le dé. Le chiffre obtenu correspond au nombre de joueurs qui peuvent entrer sur le terrain. Si c'est « 1 », l'équipe marque un point et peut relancer directement. Il faut toujours au moins deux joueurs par équipe sur le terrain. L'équipe en infériorité numérique au ballon en début de rencontre. En cas d'égalité, on procède à un entre-deux au milieu du terrain. La séquence s'arrête lorsqu'une équipe a marqué un panier, mais au plus tard après deux minutes de jeu. Les dés sont ensuite relancés.		Un ballon Deux paniers Deux bancs suédois Deux dés Sautoirs
	7' Les élèves rangent tout le matériel. A la fin, l'enseignant réunit tout le monde pour discuter et partager les premières impressions de la leçon.		

## Tir au panier

Le tir représente l'un des éléments techniques essentiels du jeu. Cette leçon propose différents exercices qui permettent aux joueurs d'entraîner le tir dans de multiples situations.

### Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Degré scolaire: 8<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> années HarmoS
- Niveau d'apprentissage: avancés

### Objectifs d'apprentissage

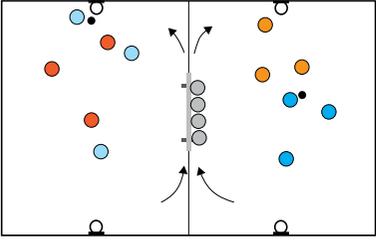
- Stabiliser la position de tir
- Accumuler les expériences issues des jeux
- Solliciter le jeu d'équipe
- Entraîner le rebond

### Technique du tir en course

Droitiers: prendre le ballon sur le dernier appui gauche, puis droite-gauche, élan vertical avec appui sur la jambe gauche près du panier (rythme: «jam-ta-tam»)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>15' <b>Horloge vivante</b></p> <p>Deux équipes s'affrontent. La première – tous les enfants simultanément – effectue un parcours durant lequel elle doit comptabiliser 40 passages. Pendant ce temps, l'équipe adverse tire au panier (après chaque tir, le joueur contourne un cône). Dès que l'équipe «horloge» a terminé ses 40 passages, le jeu s'arrête. On compte les paniers marqués et on inverse les rôles.</p>		Ballons Deux bancs Deux paniers Piquets/cônes Cerceaux
Partie principale	<p>10' <b>Circuit de tirs</b></p> <p>Sous chaque panier sont placés trois ou quatre cônes en demi-cercle (à trois mètres au plus du panier). Chaque joueur commence au cône de son choix et a deux essais. S'il marque, il change de cône. S'il manque ses deux essais, il ne peut plus marquer de point mais doit quand même effectuer un seul tir aux cônes suivants. Le but est de marquer à chaque panier durant le premier passage. Au second tour, il a le droit à une seule erreur, au troisième, deux, etc.</p> <p><b>Plus facile:</b> Si le joueur rate deux fois au même endroit, il recommence directement au premier cône.</p> <p><b>Plus difficile:</b> Un seul tir à disposition par cône.</p>	<p>20 paniers            19 paniers            18 paniers            etc.</p>	Ballons Paniers Cônes
	<p>8' <b>Premier à 30</b></p> <p>Par équipes de trois avec un ballon à deux mètres du panier. Dès qu'un groupe a réussi cinq paniers, il crie «Cinq!». Toutes les équipes changent alors de panier dans le sens des aiguilles de la montre et reprennent leur score précédent. La première arrivée à dix crie et on change une nouvelle fois de panier. Qui réussit le plus rapidement 30 paniers?</p> <p><b>Plus difficile:</b> Marquer les positions (varier les distances) avec des cônes.</p>		Ballons Paniers

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10'	<p><b>Rebonds gagnants</b></p> <p>Par groupes de trois sous un panier. A tire trois fois librement d'une distance d'environ quatre mètres. B et C se tiennent sous le panier et luttent pour le rebond. Celui qui récupère le ballon devient attaquant et l'autre défenseur (un contre un). Le duel s'arrête au panier marqué ou dès que le ballon sort du terrain. Si B ou C marquent, le joueur concerné est crédité d'un point. Changer les rôles après trois tirs et conserver les points gagnés.</p> <p><b>Variante:</b> Le rebondeur doit d'abord adresser une passe à A qui devient alors attaquant (situation de deux contre un).</p>		Un ballon Un panier
	7'	<p><b>Deux contre un sous un panier</b></p> <p>Deux attaquants – A et B – jouent sous un panier défendu par C. Si C touche le ballon, il obtient le droit de tirer un lancer-franc qui lui rapporte deux points s'il est réussi. Si A ou B marquent sans que C touche le ballon, ils marquent un point. Changer les rôles après cinq attaques et conserver les points.</p>		Un ballon Un panier
	15'	<p><b>Entraînement par postes: tir</b></p> <p>Par deux avec un ballon, les joueurs exercent leur tir durant trois minutes à chaque poste.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tir à l'arrêt par-dessus un chariot de tapis.</li> <li>• Tir à travers un cerceau accroché aux anneaux en direction d'un partenaire situé de l'autre côté, sur un banc suédois.</li> <li>• Tir en suspension après élan sur le mini-trampoline.</li> <li>• Tir en course après double passe avec le partenaire.</li> </ul>		Ballons Trois paniers Chariot de tapis Gros tapis Cerceau accroché aux anneaux Banc suédois Mini-trampoline

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	20'	<p><b>Tournus</b></p> <p>La salle est séparée en deux par un banc suédois placé sur la ligne médiane. Il faut deux paniers par terrain. Sur chaque terrain s'affrontent des équipes en trois contre trois. Les joueurs en attente sont assis à cheval sur le banc, les uns derrière les autres. Dès qu'une équipe encaisse un panier, elle s'assied sur le banc en fin de colonne tandis que les trois joueurs de devant entrent sur le terrain pour défier les vainqueurs.</p> <p><b>Remarque:</b> Pour plus de rotations au sein des équipes, on peut jouer à deux contre deux sur un terrain et à trois contre trois sur l'autre.</p>		<p>Deux ballons</p> <p>Quatre paniers</p> <p>Sautoirs</p> <p>Banc suédois</p>
	5'	Trois ou quatre élèves récoltent les sautoirs, deux autres rangent les ballons.		

# Indications

## Ouvrages

- Buholzer, O., Jeker, M. (1991): [L'éducation aux jeux](#). Zuchwil: Fédération suisse de handball.
- Mengisen, W., Bigler, P., Feldmann, M. (1991): [Korbball: Technik, Training, Taktik](#). Aarau: Fédération suisse de gymnastique.
- Niedlich, D., Krüger, A. (2001): [200 neue Basketball-Drills](#) (4<sup>e</sup> éd.). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rosenberger, C. (2009): [318 Spiel- und Übungsformen im Basketball](#). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rossi, M. et al (2014): [Turnen – Korbball](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## Lien

- [Fédération suisse de gymnastique – Balle à la corbeille: Règlements](#) (en allemand)

### Partenaires



ASEP

### Impressum

**Editeur**  
Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

**Auteure**  
Saskia Zubler, enseignante d'éducation physique, experte J+S Gymnastique/ Balle à la corbeille, responsable de la formation à la Fédération suisse de balle à la corbeille et joueuse de LNA.

**Rédaction**  
mobilesport.ch

**Photos**  
Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM

**Dessin**  
Leo Kühne

**Conception graphique**  
Médias didactiques HEFSM

## Tir au panier

 <p><b>Ligne de mire</b> Le corps est face au panier, les pieds, hanches, épaules alignés.</p>	 <p><b>Position des pieds</b> L'écartement des pieds correspond à la largeur des hanches. Le pied droit (pour un droitier) est légèrement avancé. Chercher activement le bon équilibre, éventuellement en effectuant un arrêt un temps.</p>	 <p><b>Equilibre</b> Les jambes sont fléchies, le corps redressé.</p>	 <p><b>Position des mains</b> Le ballon repose sur le bout des doigts écartés. L'autre main stabilise le ballon latéralement et accompagne le mouvement.</p>
 <p><b>Préparation au tir</b> Le ballon est amené rapidement au-dessus de la tête dans une position stable. Le coude se retrouve plus haut que l'épaule et s'oriente vers le panier. Le regard est fixé sur le panier.</p>	 <p><b>Extension</b> Jambes, bras et épaules sont tendus, le regard est dirigé vers le panier.</p>	 <p><b>«Cassé» du poignet</b> A la fin de l'extension du bras, le poignet accompagne le ballon dans un mouvement de «cassé», la paume de la main est dirigée alors vers le sol. Les deux mains pointent vers le panier.</p>	 <p><b>Trajectoire</b> Le ballon devrait tomber verticalement dans le panier. Dynamique: «et – hop».</p>