

11 | 2018

Basketball à l'école

Thème du mois – Sommaire

Sommaire

Techniques de base à l'école	2
Pratique	
Dribble	3
Tir	6
Passe	9
Défense	10
Formes de jeu et de concours	12
Indications	16

Catégories

- Tranche d'âge: 6-15 ans
- Années scolaires: 3H-11H
- Niveaux de progression: débutants, avancés, experts
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer, créer



Le basketball convient particulièrement bien à l'enseignement de l'éducation physique, car il permet de travailler des compétences clés inscrites dans le Plan d'études romand. Ce thème du mois facilite l'introduction de ce jeu d'équipe dynamique à l'école.

Le basketball est un jeu durant lequel les élèves courent beaucoup (endurance) tout en tenant compte de l'espace et des autres joueurs (orientation, réaction). De nombreux sauts sur une ou deux jambes sont effectués (condition physique, latéralité). Cette latéralité joue également un rôle majeur lors des dribbles, passes et tirs (rythme, capacité de combiner des mouvements). Les contacts réglementés sont autorisés (stabilisation du tronc, force et équilibre). Les élèves sont amenés à s'engager physiquement mais de manière contrôlée (vitesse, différenciation). L'arbitrage peut être laissé au soin des joueurs eux-mêmes (compétence sociale). On le voit, le basketball englobe beaucoup d'éléments pertinents dans le cadre de l'éducation physique à l'école.

Pas de prérequis nécessaires

Le temps imparti à la discipline étant limité dans l'enseignement comparativement au sport facultatif ou au club, ce thème du mois met l'accent sur des éléments précis. Les exercices et jeux sont applicables à l'école, quelles que soient les connaissances et pratiques préalables de l'enseignant. La méthodologie et la didactique ne font pas l'objet de chapitres particuliers, car elles sont englobées dans les exercices et leurs variantes. La part prépondérante accordée au dribble et au tir résulte d'un choix assumé: les élèves doivent être capables de marquer des paniers afin d'éprouver les joies de la réussite. En outre, la capacité de lancer et de recevoir est un thème transversal en éducation physique qui revient régulièrement dans les leçons.

Pour tous les degrés

Tous les contenus sont répartis selon l'âge en trois groupes. Cette classification part du principe que les élèves ont déjà abordé le basketball durant les trois premières années du degré primaire. Si tel n'est pas le cas, ces contenus initiaux peuvent servir de base avec des élèves plus âgés. Les différents thèmes offrent un vaste éventail d'exercices sans forcément répondre à une suite logique. Après avoir évalué le niveau de jeu des élèves, les enseignants choisissent les contenus les plus pertinents. Chaque domaine se veut décloisonné afin de permettre toutes les adaptations possibles en fonction du niveau des élèves.



Techniques de base à l'école

Les brèves descriptions suivantes résument les techniques de base – le dribble, le tir, la passe et le jeu défensif – pour une application simple à l'école. Pour les joueurs aguerris, il existe évidemment d'autres éléments importants qui ne sont pas abordés dans le cadre scolaire.

Dribble

- Une seule main sur le ballon.
- Accompagner le ballon (ne pas le frapper).
- Quitter le ballon des yeux.
- Dribbler avec la main gauche vers la gauche et avec la droite vers la droite.



Démarrer et s'arrêter

- Deux contacts au sol au maximum à l'arrêt du dribble.
- Ballon dans la «poche» (protéger son ballon).
- Pied de pivot (la jambe d'appui ne quitte plus le sol tant que le ballon est en main).
- Au départ, dribbler avant de lever la jambe d'appui.

Tir

Avant le tir

- Main forte à hauteur de nez.
- Main libre à hauteur d'oreille.
- Ballon à hauteur de poitrine.



Après le tir

- Main forte: les cinq doigts pointent vers le sol.
- Main libre: les cinq doigts pointent vers le plafond.
- Le ballon tourne vers l'arrière et suit une trajectoire en cloche.

Passe

Passer le ballon

- A deux mains à hauteur de poitrine (passe directe ou à terre) ou au-dessus de la tête.



Recevoir le ballon

- Diriger les mains vers le ballon.
- Réceptionner à deux mains.
- Amortir le ballon.

Défense

- Position de base: jambes fléchies, dos droit et bras fléchis.
- Buste face à l'adversaire, dos au panier.
- Une longueur de bras de distance par rapport à l'adversaire (si nécessaire, sprinter pour le dépasser).



Dribble

Les managements de ballon préparent aux exercices de dribble. Il est essentiel que les élèves quittent rapidement le ballon des yeux et qu'ils dribblent avec une main. Le dribble résulte d'un mouvement fluide qui passe du coude au poignet pour se terminer au niveau des doigts. La paume de la main ne touche jamais le ballon.

Maniement de ballon

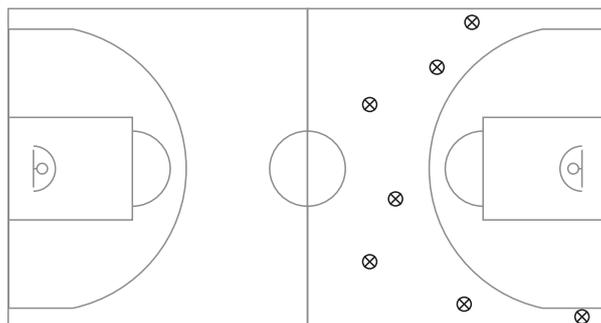
Avec ce premier exercice, les élèves développent et affinent le toucher de ballon.

Les joueurs sont disposés en essaim, l'enseignant démontre les tâches:

- Faire passer le ballon autour de la tête/du ventre/des jambes.
- Lancer le ballon en l'air et le rattraper: à deux mains, à une main, avec tâche annexe, mouvements croisés pour solliciter la latéralité.
- Dribbler: accompagner le ballon, ne pas le frapper; quitter le ballon des yeux (montrer des chiffres avec les doigts).

Légende

⊗	Joueur	~~~~>	Dribble
⊗	Joueur sans ballon	—>	Course sans ballon
□	Défenseur	- - ->	Passe
		⇒	Tir



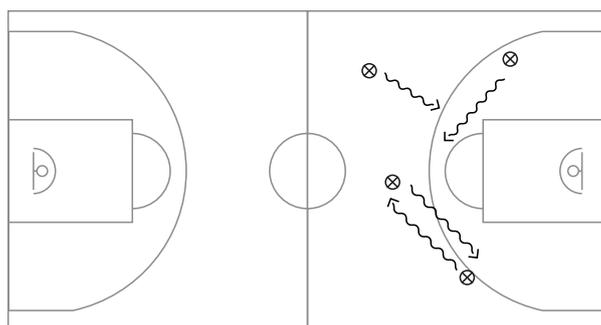
Salut!

Objectif de cet exercice: détacher le regard du ballon et effectuer deux tâches simultanées (coordination).

Les joueurs dribblent à l'intérieur d'une surface définie (demi-salle par ex.). Quand deux d'entre eux se rencontrent, ils se touchent la main en guise de salut, sans stopper le dribble.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- Varier le type de salutations (high five, check, etc.).



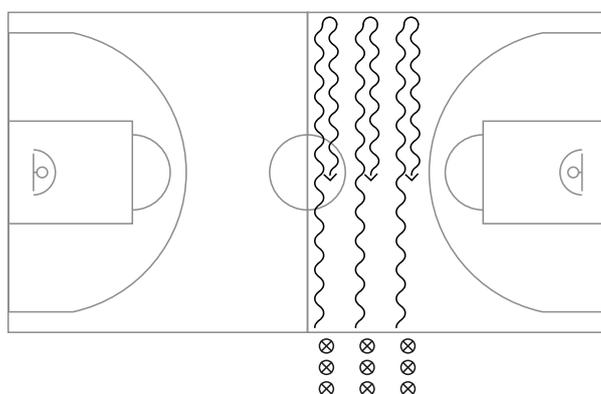
Estafettes

Ces petits concours amusent les élèves tout en améliorant leur technique de dribble.

Former des groupes de deux ou trois (idéalement). Les joueurs dribblent en ligne droite ou en slalomant autour des piquets, touchent le mur opposé et reviennent au point de départ.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- A reculons ou latéralement.
- Sautiller sur une ou deux jambes.
- Par deux, en se donnant la main.
- Avec une tâche annexe: déplacer une balle de tennis d'un cône au suivant par ex.



Années scolaires

- 9H-11H
- 6H-8H
- 3H-5H

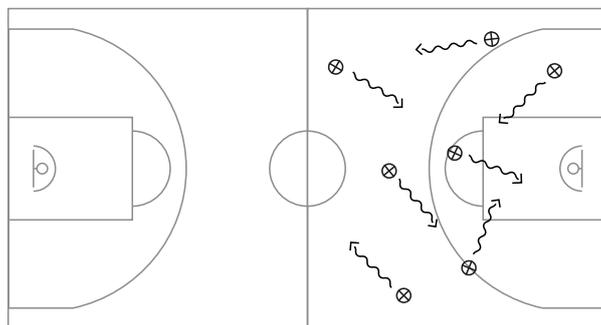
Nid de guêpes

Les élèves apprennent à s'arrêter et démarrer correctement. Cet exercice permet en plus d'acquérir la bonne position pour le tir.

Les joueurs dribblent librement dans la salle. Au signal de l'enseignant, ils s'arrêtent.

Variantes

- Signal acoustique ou visuel.
- Après l'arrêt, effectuer des pas de pivot tout en protégeant son ballon.
- Repartir en dribblant avec la main indiquée par l'enseignant.
- S'arrêter directement en position de base pour le tir.



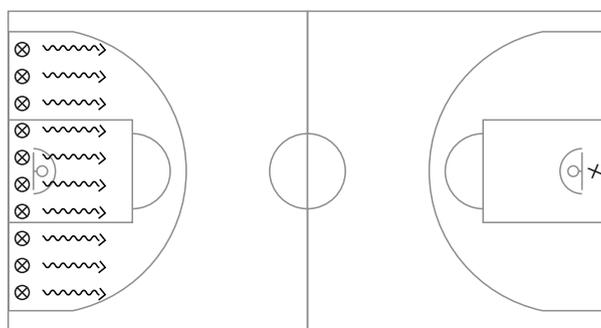
Stop and go!

Durant cet exercice, les élèves mettent en pratique les arrêts et les démarrages de manière ludique.

Tous les joueurs se placent sur la ligne de fond avec un ballon chacun, à l'exception d'un joueur qui leur fait face près du mur opposé. Quand ce dernier se tourne vers le mur et qu'il commence à dribbler, les autres avancent en dribblant le plus vite possible, l'objectif étant d'être le premier à rejoindre le mur opposé. Dès qu'il stoppe son dribble et se retourne, les joueurs s'arrêtent. Celui qui est surpris en train de bouger revient vers le mur. Le premier à toucher le mur remplace le joueur seul.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- S'arrêter en position de base pour le tir.



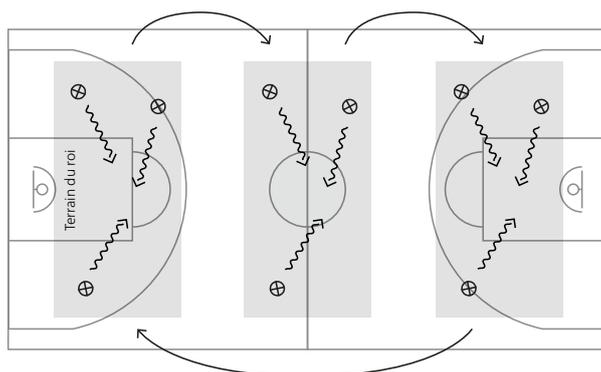
Roi du dribble

Les élèves se défient dans un petit concours qui leur permet d'appliquer la technique de dribble.

Les joueurs dribblent dans un terrain défini par l'enseignant. Le but est de chasser le ballon des adversaires sans perdre le sien. Celui qui perd le contrôle de son ballon (arrêt du dribble ou sortie de ballon) effectue une pénalité. Il revient ensuite en jeu.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- Jouer sur plusieurs terrains.
- Varier la taille des terrains.
- Celui qui reste seul sur le terrain du roi gagne le jeu.



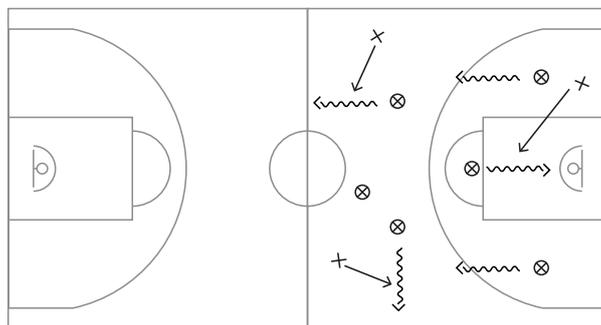
Chasse-pivot

L'accent est mis sur les arrêts, démarrages et pas de pivot dans cet exercice ludique.

Tous les joueurs ont un ballon à l'exception de deux à quatre chasseurs. Celui qui est touché donne son ballon au chasseur et prend sa place. Si le joueur poursuivi s'arrête, protège son ballon et effectue des pas de pivot corrects, il ne peut être touché. Le chasseur doit alors chercher une autre proie. La règle du double dribble ne s'applique pas ici.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- Varier la taille des terrains.
- Modifier le nombre de chasseurs.



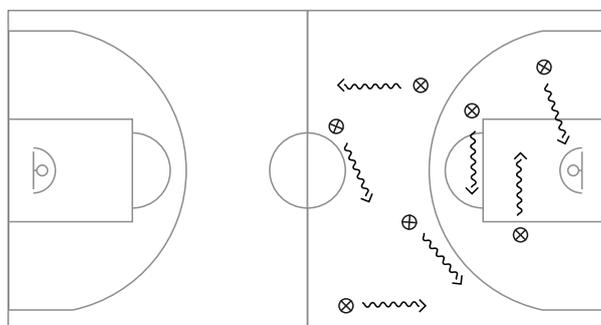
Chasse aux sautoirs

Grâce à ce petit jeu, les élèves sont amenés à dribbler sans regarder leur ballon afin de protéger leurs arrières.

Tous les joueurs ont un ballon et un sautoir qu'ils accrochent à leur short en le laissant dépasser de moitié. Tout en dribblant, ils tentent de dérober les sautoirs des camarades sans perdre le leur. Le jeu se poursuit même si l'on a perdu son sautoir. A la fin, on compte le nombre de «trophées» gagnés. Celui qui a toujours son sautoir reçoit un point supplémentaire.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- Varier la taille des terrains.



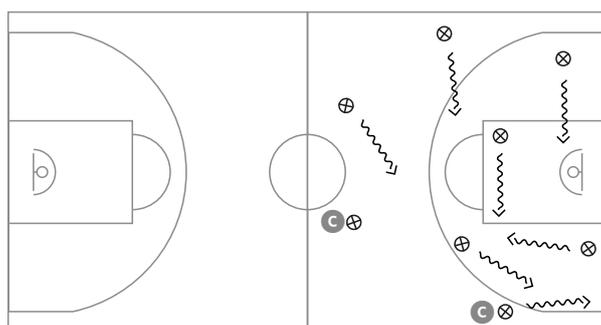
Chasse forestière

Ce jeu oblige aussi les joueurs à quitter leur ballon des yeux afin de fuir les chasseurs qui les traquent.

Tous les joueurs ont un ballon. Deux à quatre chasseurs (avec sautoirs) poursuivent les joueurs qui dribblent dans le terrain (sans jamais interrompre le dribble). Celui qui est touché se transforme en sapin: il s'immobilise, jambes écartées et ballon tenu à bout de bras au-dessus de la tête. Un camarade peut le libérer en faisant rebondir son ballon entre ses jambes (mouvement de dribble correct).

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- Varier la taille des terrains.
- Modifier le nombre de chasseurs.
- Pour libérer un camarade, ramper sous le «sapin».



Tir

Marquer des paniers reste l'objectif principal du basketball, et c'est surtout ce qui rend le jeu si attractif pour les enfants. Il est donc primordial de multiplier les occasions de tirer au panier, pour leur plaisir, et aussi pour automatiser la gestuelle de cet élément technique.

Mécanique du tir

Les explications techniques doivent se concentrer sur l'essentiel. Il est indispensable d'adapter la taille du ballon et la hauteur du panier au niveau des élèves. Si tel n'est pas le cas, l'exécution correcte du mouvement sera difficile.

Exécution: Seul placer à un mètre du panier, dans un angle de 45° par rapport au panneau, fixer le coin supérieur du rectangle et amener le ballon en position (voir illustration). Décoller ensuite la main libre (celle qui guide) de quelques centimètres afin que le joueur effectue vraiment un tir à une main.

Durant le mouvement, la main libre accompagne la montée du ballon en parallèle, les cinq doigts pointent en permanence vers le haut. L'index et le majeur de la main forte sont les derniers à quitter le ballon et lui donnent le mouvement de rotation arrière.

Le poignet est «cassé» dans un mouvement de fouetté, les doigts (relâchés et légèrement écartés) finissent virtuellement dans le panier.

Tâche: Celui qui marque change de panier et recommence. Celui qui manque son tir écope d'une petite pénalité (par ex. aller toucher deux cônes en dribblant).



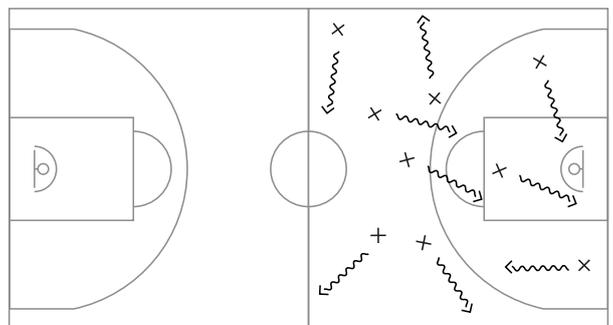
Ballon fantôme

Avec ce petit exercice «à sec», les élèves répètent et intériorisent le mouvement de tir sans contrainte.

Les joueurs se déplacent librement dans la salle en dribblant un ballon imaginaire. Au signal de l'enseignant, ils s'arrêtent et adoptent la position de base pour le tir. Au signal suivant, ils miment le mouvement de tir et s'immobilisent dans la position finale. Ils reprennent ensuite leur dribble sur indication de l'enseignant.

Variantes

- Les joueurs se corrigent seuls ou mutuellement.
- S'entraîner avec un «vrai» ballon.



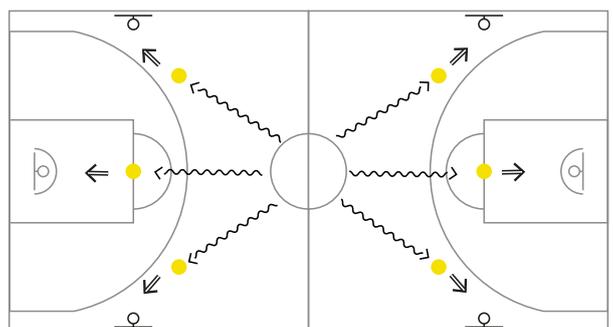
Festival de tirs

Les élèves appliquent dans cet exercice la technique entraînée auparavant, d'abord librement, puis sous forme de concours afin d'augmenter le facteur plaisir.

Les joueurs dribblent, traversent le cercle central et effectuent un arrêt simultané (un temps) devant un piquet libre (position de tir). Ils tirent, récupèrent leur ballon et se rendent vers un autre panier en passant à chaque fois par le centre.

L'enseignant rappelle les points clés: position de base, doigts de la main libre vers le haut; doigts de la main forte vers le sol après le tir; rotation arrière, trajectoire en cloche.

Remarque: Aussi possible sous forme de concours (anneau touché: un point, panier: trois points).

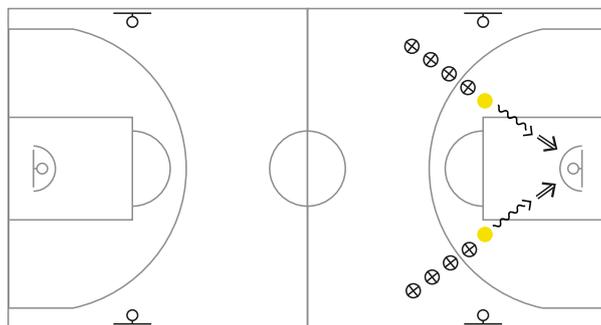


Tir en course

L'acquisition du tir en course s'avère incontournable pour mettre à profit la vitesse de l'attaquant. La démonstration avec cet exercice.

Les joueurs sont répartis vers les différents paniers. Départ à l'arrêt près du piquet. Les droitiers poussent le ballon contre le sol en effectuant simultanément un pas avec la jambe gauche. Suivent deux pas (droite-gauche), un saut (jambe d'appui gauche) en levant le genou droit. Au sommet de leur trajectoire, les joueurs lâchent le ballon.

Remarque: Cette forme préalable est particulièrement intéressante, car les élèves accentuent le début du mouvement en abaissant leur centre de gravité. Sur le principe, ils apprennent d'abord le tir à l'arrêt avant d'exercer le tir en course. Les plus avancés effectuent leur mouvement à gauche et à droite.



Points fixes

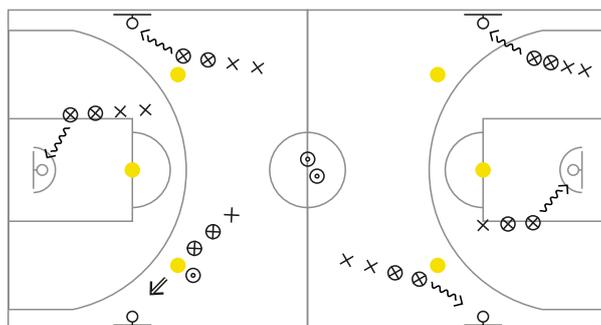
Ce petit concours permet aux élèves d'appliquer les principes du tir en course en ajoutant la composante vitesse.

Les joueurs sont répartis vers les différents paniers (au moins deux élèves par installation). Un piquet marque l'emplacement du tir. Dans le rond central sont déposés des cônes (deux fois moins que le nombre de groupes env.).

Lorsqu'un groupe a réussi cinq paniers (tir en course), un des joueurs va chercher un cône et le dépose à côté du piquet. De là, les joueurs tirent au panier, mais à l'arrêt cette fois. Lorsqu'il n'y a plus de cône dans le rond central, le joueur retire un cône d'une autre équipe (interdiction de s'opposer). Celle-ci doit alors à nouveau réussir cinq tirs en course pour en récupérer un et reprendre les tirs à l'arrêt.

Les points s'additionnent. Quel groupe parvient le premier à dix points?

Exemple: 22 élèves, six paniers, groupes de trois ou quatre, deux ballons par groupe, trois cônes, dix points pour la victoire.



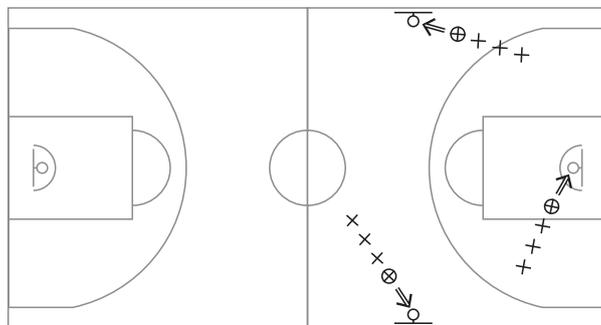
Stand de tirs

Cette forme simple de concours permet aux élèves d'appliquer la technique de tir en multipliant les situations.

Les joueurs sont répartis vers les différents paniers, chaque groupe dispose d'un ballon. Le premier groupe qui réussit dix paniers a gagné. Si un joueur commet une grosse faute technique (tirer à deux mains par ex.), on retire tous les points.

Variantes

- Modifier la distance.
- Toucher l'anneau rapporte un point, marquer un panier trois points.
- Varier le nombre de points pour la victoire.
- Changer de panier après chaque manche.
- Varier le nombre de ballons par groupe.
- Effectuer les tirs en course.



Lucky Luke

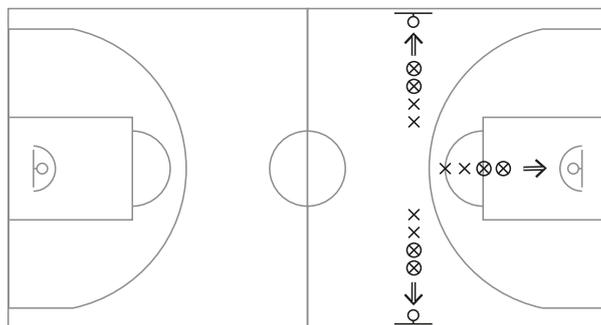
Les élèves multiplient les tirs en respectant la technique correcte grâce à ce petit concours qui ajoute la notion de pression sur le joueur.

Les joueurs sont répartis par groupes de quatre à cinq sous les différents panneaux. Ils se placent en colonne face au panier, les deux premiers de colonne avec un ballon. L'objectif est d'éliminer le joueur de devant en marquant avant lui.

Le premier joueur tire; s'il marque, il passe le ballon au prochain joueur sans ballon. S'il rate, il retente sa chance de l'endroit où il a récupéré son ballon. Dès que le joueur de devant a lâché son ballon, le suivant tire à son tour. S'il marque avant lui, il contraint le «perdant» à accomplir une tâche annexe. Ce dernier rejoint ensuite le groupe le moins fourni pour reprendre le jeu.

Quand il ne reste que deux joueurs, chacun récupère son ballon et tente de marquer avant son adversaire. Si l'enseignant voit qu'un élève commet une grosse faute (tir à deux mains par ex.), il l'envoie réaliser la tâche annexe.

Tâche annexe: Montrer à l'enseignant un tir parfait, effectuer un exercice de tir ou de renforcement, courir deux longueurs de salle, etc.



Chasse au trésor

Dribbles et technique de tir se combinent dans ce petit concours ludique.

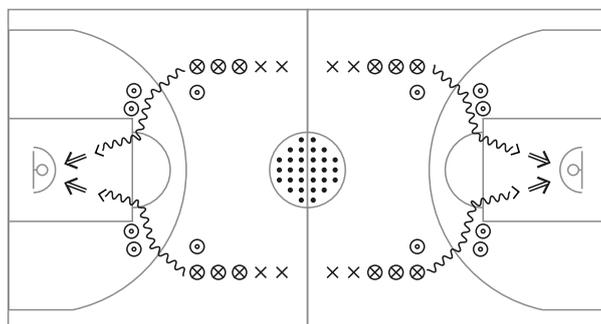
Les joueurs sont répartis par groupes de quatre à cinq sous les paniers. Tous ont un ballon à l'exception de deux d'entre eux. Au signal, ils effectuent un exercice de dribble (déplacer une balle de tennis d'un cône à l'autre tout en dribblant par ex.) avant de tirer au panier.

Celui qui marque va chercher en dribblant deux pièces du trésor dans le rond central (bouteilles en PET, assiettes de marquage, cartes de jass, etc.); celui qui rate son tir prend une seule pièce du trésor. Le ballon est transmis à un joueur sans ballon en le faisant rouler sous les jambes des coéquipiers qui attendent en colonne.

Quand le trésor est épuisé, on compte le nombre de pièces ramassées par chaque groupe.

Variantes

- Modifier la distance de tir.
- Réaliser une tâche annexe.



Passé

Outre le tir et le dribble, la passe constitue aussi un élément décisif au basketball. Même si passes et réceptions sont des thèmes communs à d'autres sports de balle et qu'elles sont donc exercées sous différentes formes, il est important d'y consacrer des séquences spécifiques durant les leçons.

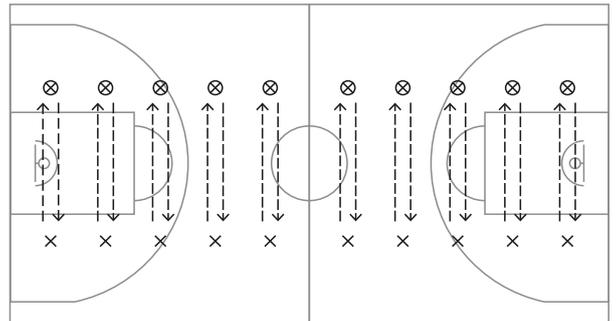
Face à face

Les élèves acquièrent la technique de passe. L'exercice peut être réalisé sous forme de petits concours.

Un ballon pour deux, les joueurs se font face à une distance de trois mètres. Ils échangent leur ballon en respectant les consignes de l'enseignant.

Variantes

- Effectuer différents types de passes (passe directe à deux mains, passe à terre, passe au-dessus de la tête).
- Avec deux ballons, combiner les types de passes.
- Par trois, passes en triangle.
- Par groupes de trois à cinq, passe et va (suivre son ballon).
- Sous forme de concours: quel groupe réussit le premier x passes?



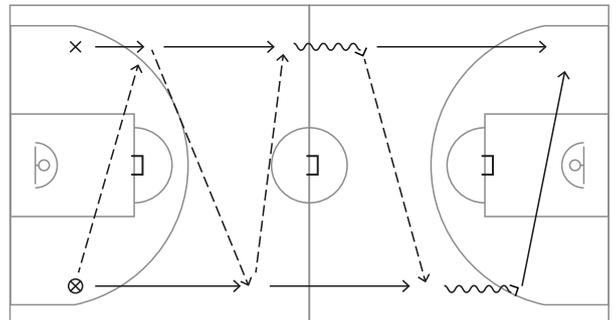
Pirates

Dans cet exercice, les attaquants, par deux, traversent la salle tout en évitant les défenseurs placés sur leur chemin.

Trois pirates (défenseurs) font la loi sur leur portion de mer (terrain délimité). Des marins (par deux) tentent de traverser sans perdre leur ballon (passes et dribbles). S'ils réussissent leur traversée, ils reviennent par les côtés et recommencent. Si le ballon sort ou est intercepté par un pirate, le joueur fautif prend sa place.

Variantes

- Imposer un nombre de dribbles maximal.
- Modifier la taille du terrain.
- Varier le nombre de pirates.
- Définir une tâche pour le retour.



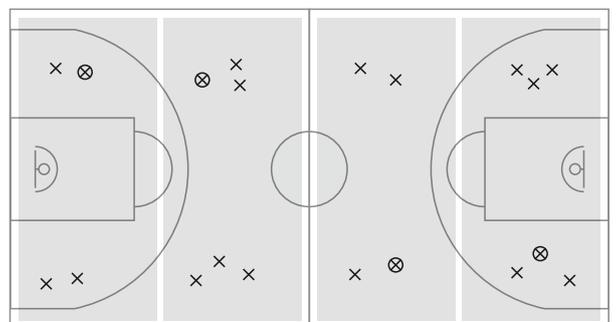
Balle à la ligne

Se démarquer et enchaîner des passes, tels sont les éléments entraînés intensivement dans cet exercice.

Délimiter deux à quatre terrains sur la largeur de la salle. Sur chaque terrain s'affrontent deux équipes de deux à trois joueurs. Le but est de déposer le ballon derrière la ligne opposée. Pour cela, les joueurs doivent uniquement se faire des passes et utiliser leur pied de pivot pour trouver des solutions, car il est interdit de dribbler.

Variantes

- Imposer un nombre de dribbles maximal.
- Modifier la taille du terrain.
- Varier la taille des groupes.
- Sous forme de tournoi (ligues, par rotation, etc.).



Défense

Le thème de la défense et des fautes peut être introduit dès que les élèves ont atteint un certain niveau de jeu ou qu'ils jouent avec un peu trop d'engagement. Lors des trois premières années du degré primaire, il suffit de faire respecter la règle qui consiste à ne pas toucher l'adversaire.

Corridor central

Les élèves apprennent les rudiments de la défense grâce à cet exercice qui peut se déployer sous forme de concours.

L'enseignant explique et illustre les éléments interdits dans le jeu. En un contre un, les joueurs se déplacent le long des couloirs latéraux et reviennent à chaque fois au milieu en courant. Ils choisissent les couloirs les moins fréquentés. Le groupe suivant démarre dès que le précédent a passé la ligne du milieu.

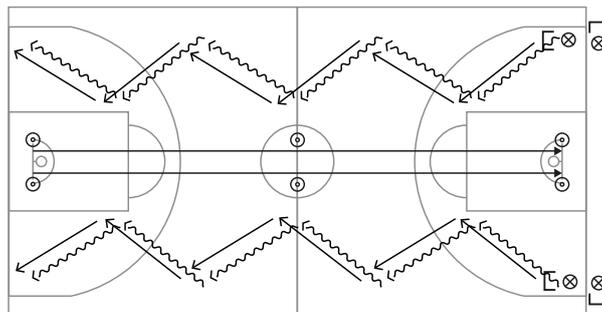
Attention: les joueurs dribblent avec la main gauche quand ils se déplacent vers la gauche et inversement. Si l'attaquant perd la maîtrise du ballon, il le récupère pour terminer sa traversée.

Intensité de la défense

- 50 %: distance correspondant à une longueur de bras.
- 75 %: en cas d'espace insuffisant entre le défenseur et l'attaquant, sprint et rattraper sans contact.
- 100 %: défendre sans faute.

Variante

- Sur le trajet de retour, un joueur court en avant et effectue des passes à hauteur de poitrine, son camarade court à reculons et passe le ballon via le sol (passes à terre).



La défense à l'école

Les capacités offensives restent une priorité dans le basketball scolaire. Certaines situations exigent cependant de travailler la défense:

- Trop de fautes sont commises par les défenseurs.
- Les attaquants marquent trop facilement et ont donc besoin d'un défi supplémentaire.
- Trop de passes « molles » parviennent à des attaquants qui coupent dans la raquette, car les défenseurs ne sont pas correctement placés entre le joueur et le panier.

Qu'est-ce qui est permis?

- Intercepter un ballon dribblé ou passé, ou le dévier.
- Reprendre un ballon tenu par l'adversaire en ne touchant que le ballon (dès huit ans env.).
- Guider un adversaire avec le haut du corps (les pieds rasant le sol).
- Freiner avec le dos de la main et le bras fléchi un adversaire qui dribble en arrière (secondaire 1).

Qu'est-ce qui est défendu?

- Frapper sur le ballon tenu par l'adversaire.
- Toucher le bras (à partir du poignet) qui tient le ballon dans le but de le lui arracher.
- Freiner l'adversaire avec le bras, la jambe ou les hanches.
- Poser la paume de la main sur une partie du corps de l'adversaire.

Trois quarts 1 contre 1

Défendre en mouvement sans commettre de fautes. Quand les élèves maîtrisent l'exercice, proposer la tâche sous forme de concours.

Diviser le terrain sur la longueur. Par deux, un seul avec un ballon, les joueurs démarrent de la ligne de fond. A hauteur de la ligne de lancer franc, le joueur avec le ballon effectue une passe à son partenaire et devient défenseur. Laisser suffisamment d'espace entre les groupes.

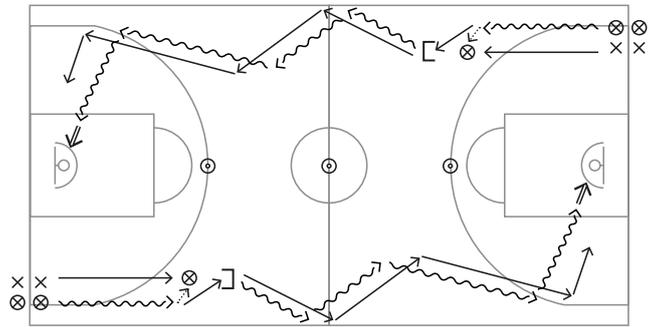
Intensité de la défense

- 50 %: jusqu'à la ligne des trois points, check et jeu «un contre un».
- 75 %: dès le départ (rendre le ballon si on a réussi à l'intercepter).
- 100 %: dès le départ (l'action prend fin s'il y a interception).

Remarque: Donner le ballon après un quart de la distance à effectuer évite les collisions les joueurs qui évoluent de l'autre côté.

Variantes

- Imposer un nombre maximal de dribbles.
- Transmettre le ballon seulement à partir de la ligne médiane.
- Changer de sens.
- Jouer sur les paniers latéraux (en largeur).



Formes de jeu et de concours

Les formes de jeu à trois contre deux ou trois contre trois sont appropriées à l'école, car elles offrent de nombreuses options aux attaquants et suffisamment de place pour que le jeu se déploie.

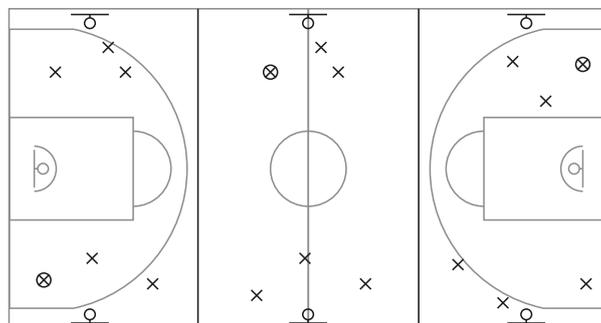
Même dans le feu de l'action, les élèves doivent appliquer les éléments techniques et tactiques appris durant les leçons. Les jeux à un contre un, deux contre deux, quatre contre quatre ou cinq contre cinq sont beaucoup plus exigeants que le trois contre trois.

Age	Hauteur du panier	Taille du ballon	Effectif du groupe	Règles de jeu
4-9 ans	1,90-2,10m	Soft Touch ou 4	3 joueurs	<ul style="list-style-type: none"> Sans contact physique Ne pas arracher le ballon Introduire progressivement les règles du double dribble et du marcher, ainsi que les limites du terrain Sans la règle du retour en zone Sans la règle des trois secondes
8-13 ans	2,60 m	4 ou 5	3-4 joueurs	<ul style="list-style-type: none"> Sans la règle du retour en zone Sans la règle des trois secondes
Dès 12 ans	3,05 m	5 ou 6	3-5 joueurs	<ul style="list-style-type: none"> Introduire progressivement la règle des trois secondes et du retour en zone <p>Variante: en cas de faute sur le tireur, on donne un point et la possession du ballon à son équipe</p>

3 contre 3: «easy basket»

Cette forme de jeu simple engage tous les joueurs et réduit ainsi les temps d'attente.

Délimiter trois terrains sur la largeur de la salle. Former des équipes de trois à cinq joueurs. Sur le terrain s'affrontent toujours trois joueurs par équipe, les joueurs organisent eux-mêmes les changements à intervalles réguliers. Il est interdit d'arracher le ballon à l'adversaire. La règle du marcher et du double dribble est introduite progressivement (voir tableau ci-dessus).



2 contre 2: nouveaux duos

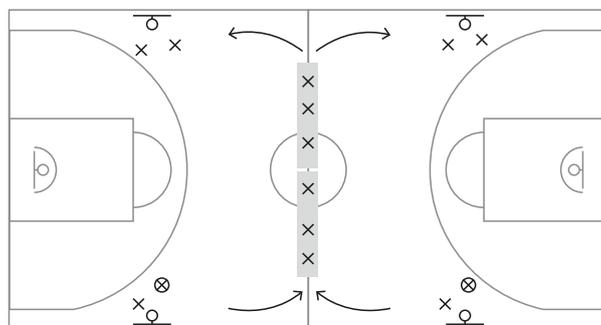
Très dynamique et variée, cette forme de jeu met en mouvement beaucoup de joueurs et réduit les temps d'attente. Si le panier n'est pas marqué, on peut aussi valoriser d'autres cibles (planche, anneau).

Délimiter deux terrains sur la largeur de la salle. Deux matchs en deux contre deux se déroulent en parallèle. Les joueurs en attente sont assis sur deux bancs suédois posés sur la ligne médiane. L'équipe qui marque la première reste sur le terrain, l'autre s'assied. Deux joueurs entrent et forment deux nouvelles équipes (un nouveau + un gagnant).

Les perdants se placent au bout du banc et avancent au fur et à mesure que les joueurs précédents rejoignent un des terrains.

Variantes

- Pour gagner, marquer deux ou trois paniers.
- Jouer sur un seul panier (s'il n'y en a pas assez).
- Jouer à quatre contre quatre.



Sous un panier

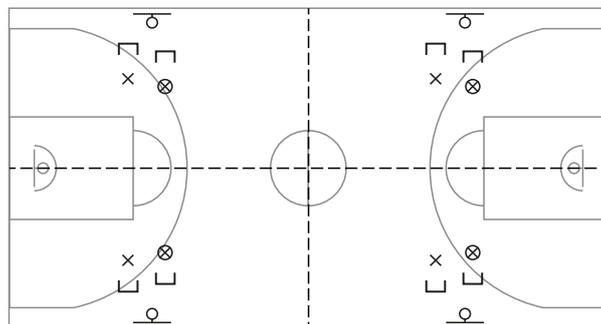
Toutes les techniques de base ainsi que le jeu collectif trouvent un champ d'application idéal dans ce jeu: beaucoup de mouvement, peu d'attentes et haute intensité garantis.

Pour cette forme de jeu connue sous le nom de «streetball», quelques règles sont à considérer:

- On joue sur un panier.
- On peut jouer à deux contre deux, trois contre trois ou quatre contre quatre (voir remarque).
- Défense un contre un («homme à homme»), pas de défense de zone.
- Le jeu commence avec un «check»: l'attaquant, à l'extérieur de la ligne des trois points, fait une passe à terre à son adversaire direct qui lui redonne le ballon avec la paume de la main, signifiant ainsi que son équipe est prête à défendre.
- Pour chaque faute (faute sur l'attaquant, marcher, trois secondes, ballon hors des limites, etc.), le ballon est donné à l'équipe non fautive et le rituel de départ recommence («check»).
- Après un panier marqué, le jeu se poursuit sans interruption: l'équipe qui a encaissé le panier récupère le ballon et le ressort (passe ou dribble) de la zone des trois points avant de partir à l'attaque.
- Si le ballon sort après un panier réussi, l'autre équipe le récupère et le remet en jeu avec un «check» en dehors de la ligne des trois points.
- La règle des trois secondes est en vigueur.

Conseil tactique: Les attaquants veillent à garder une distance de quatre mètres au moins entre eux afin de créer des espaces. Ils laissent la raquette libre pour pouvoir couper et recevoir le ballon. La première option reste le un contre un, mais si cela n'aboutit pas, le joueur avec ballon doit pouvoir trouver un coéquipier démarqué pour lui faire la passe.

Remarque: Il est possible de jouer à deux contre deux et trois contre trois sur quatre petits terrains (voir illustration). A quatre contre quatre, le jeu doit se dérouler sur deux moitiés de terrain.

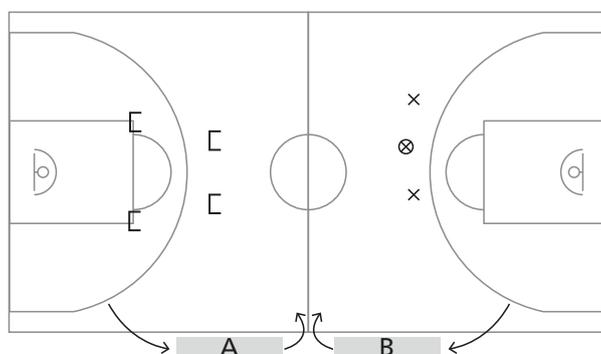


Forme de jeu «basketball au dé»

Cette forme de jeu favorise les situations de surnombre, ce qui facilite le travail des attaquants.

Deux équipes s'affrontent sur deux demi-terrains (en largeur). Au départ, chaque groupe est assis sur son banc suédois posé sur la ligne médiane. Le premier joueur lance le dé. Le chiffre obtenu désigne le nombre de joueurs qui se rendent sur le terrain pour affronter leurs adversaires qui ont fait de même. L'équipe en infériorité numérique reçoit le ballon pour commencer le match.

Si les deux équipes obtiennent le même score au dé, c'est l'équipe avec le moins de points qui hérite du ballon. Si elles sont aussi à égalité de points, l'enseignant lance le ballon en l'air et le jeu démarre. Lorsqu'un panier est marqué, les joueurs quittent le terrain et rejoignent le banc à l'arrière. Le premier relance le dé et on recommence. L'enseignant compte les points qui s'additionnent au fil des parties.



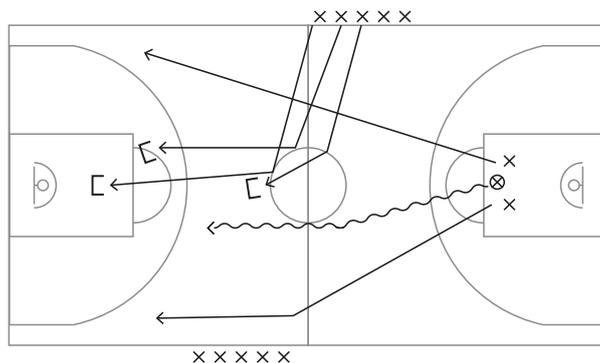
3 contre 2 : à retardement

Cet exercice complexe permet d'appliquer et de varier les techniques de base dans un jeu dynamique. Il s'adresse aux élèves du secondaire 1 qui maîtrisent déjà bien les ficelles du métier.

Les deux équipes attendent en colonne, chacune sur un côté de la salle (juste à l'extérieur du terrain). Trois joueurs sont en position sous le panier. L'enseignant lance le ballon contre la planche pour qu'il rebondisse. Dès qu'un des trois joueurs a pris possession du ballon, son équipe part attaquer le panier opposé. A ce moment, deux défenseurs (les premiers de la colonne en attente) entrent en jeu, vont toucher avec le pied le cercle central et se placent en défense.

Quand le ballon a passé une certaine ligne (trois points par ex.), un troisième défenseur entre en jeu (il touche aussi le cercle central avec son pied). Quand la défense a récupéré le ballon, les attaquants quittent le terrain et rejoignent leur colonne. Les trois joueurs qui étaient défenseurs passent en attaque et le tournus recommence.

Remarque: Prévoir une pénalité pour les joueurs qui oublient de toucher le cercle central.



Une attaque, une défense et out

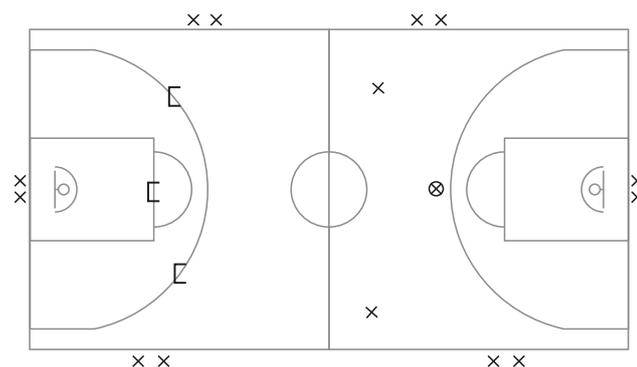
Cette forme de jeu vise à entraîner la transition rapide entre défense et attaque. Grâce aux petites pauses régulières, la qualité du jeu reste bonne tout au long de la partie.

Le nom du jeu facilite sa compréhension pour les élèves qui alternent jeu défensif et jeu d'attaque. Chacune des deux équipes forme trois colonnes (derrière la ligne de fond et sur les deux côtés). Au début du jeu, les trois premiers de chaque colonne entrent en jeu et s'affrontent. Si la défense récupère le ballon, elle le donne, sans interrompre le jeu, à l'un des trois premiers de colonne, de préférence à un joueur situé sur les côtés.

L'équipe qui attaquait joue désormais en défense. Dès qu'elle a récupéré le ballon, elle le passe à l'un des trois joueurs suivants, etc.

Cas spécial: Si la défense récupère le ballon avant sa propre ligne à trois points, les deux équipes continuent à jouer.

Remarque: Cette forme de jeu suppose au moins 12 joueurs, dans l'idéal 14 à 16. Pour des effectifs plus importants, possibilité de former quatre colonnes (deux sur la ligne de fond, deux sur les côtés).

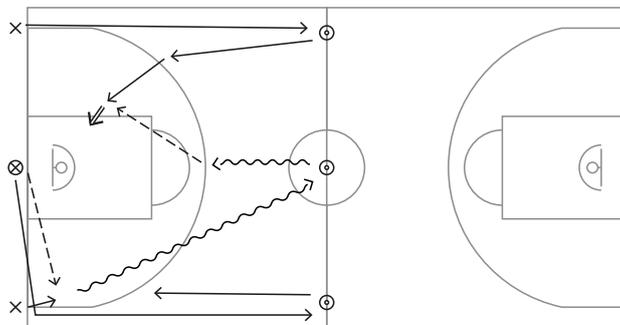


Trois cônes

Ce jeu en quatre étapes permet de varier les techniques de base. Il est destiné avant tout aux joueurs expérimentés.

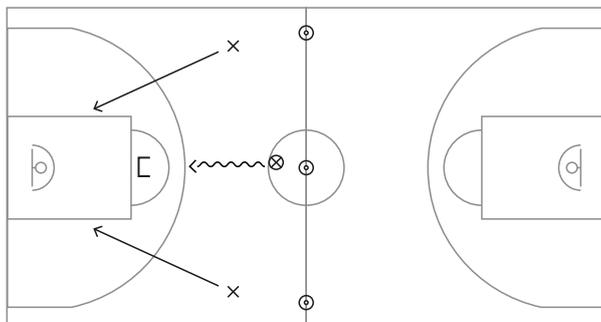
3 contre 0

Former trois colonnes derrière la ligne de fond. Le joueur au milieu a un ballon et effectue une passe. Ce dernier dribble en direction du cône central, les deux autres joueurs courent vers les cônes latéraux. Quand chacun a touché son cône, ils reviennent vers le panier et jouent à trois contre zéro avec deux passes au plus avant de tenter le tir.



3 contre 1

Même départ que pour le jeu «3 contre 0». Dès que les attaquants démarrent en direction des cônes, un défenseur entre en jeu. S'il récupère le ballon ou qu'un panier est marqué, ses deux coéquipiers entrent en jeu et partent à leur tour toucher les cônes avant d'attaquer.

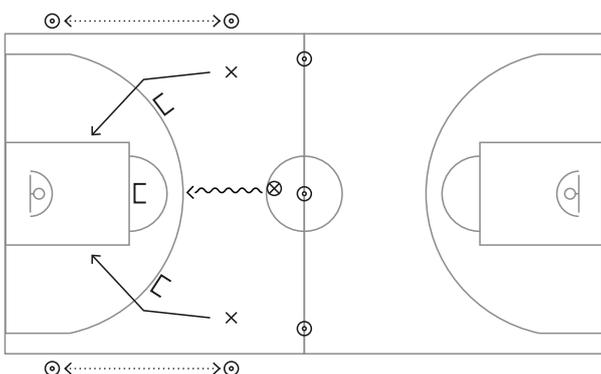


3 contre 2

Même déroulement que pour le jeu «3 contre 1», mais avec deux défenseurs.

3 contre 3

Même déroulement que pour le jeu «3 contre 2», mais avec trois défenseurs qui doivent d'abord aller toucher un cône placé sur les côtés avant d'entrer en jeu. On peut varier la situation de jeu en modifiant la place des cônes (loin = situation de contre-attaque/proche = jeu trois contre trois)



Indications

Liens

- [Fédération suisse de basketball – Swiss Basketball](#)
- [SwissBasketShop](#)
- [Fédération internationale de basketball \(amateur\) FIBA](#)

Leçons – Probasket

Le site Internet www.bb4ag.com propose des exercices supplémentaires pour améliorer les techniques de base. On y trouve aussi d'autres formes de jeu et de concours ainsi que des plans de leçons «à l'emporter» (45 et 90 minutes). Tous les exercices et leçons sont classés en niveaux et peuvent être téléchargés gratuitement par les enseignants.

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeurs: Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs: Oliver Berger, responsable mini-basketball à l'Association de basketball du nord-est de la Suisse, expert J+S et enseignant d'éducation physique
Daniel Frey, responsable formation Swiss Basketball et J+S, responsable du centre de compétences de l'Association de basketball du nord-est de la Suisse

Rédaction: mobilesport.ch

Photo: Pierre Andreetta

Graphiques: Office fédéral du sport OFSPO

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO