



Exercice Ecole de Basket

Par Ph. RUIVET



Thème : Occupation de l'espace, sens du jeu et pivotés / passes

Matériel : 24 cerceaux ou plots – 3 ballons

Joueurs : 12 repartis en 3 groupes de 4

Déroulement :

Les joueurs sont répartis en 3 colonnes de 4, chaque groupe a en face lui une colonne de 8 cerceaux espacés de 3 à 4 mètres, le deuxième de la colonne est en possession du ballon.

Au top de départ, le premier rejoint le premier cerceau et ainsi de suite pour le 3^e et le 4^e.

Dès que le 1^{er} atteint le cerceau le 2^e qui est en possession du ballon lui passe la balle et ainsi de suite pour les suivants.

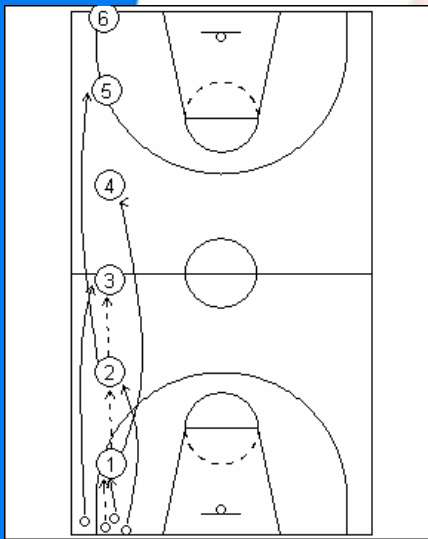
Dès qu'un joueur passe la balle il rejoint un cerceau libre devant sans gêner les passes des partenaires.

Arrivée en bout de colonne, l'équipe doit se regrouper complète derrière le 8^e plot pour repartir dans l'autre sens.

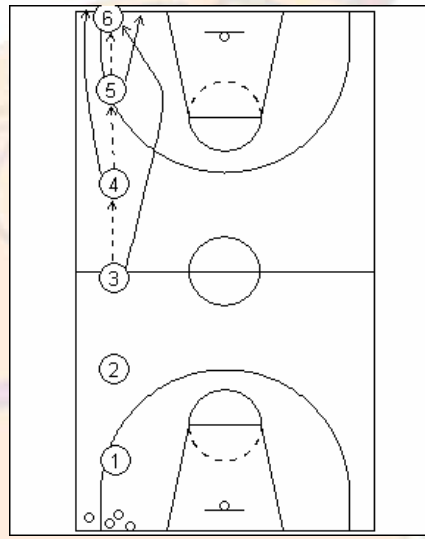
La première équipe à s'être regroupée complète derrière la ligne de départ gagne la partie.

Schéma avec une seule ligne :

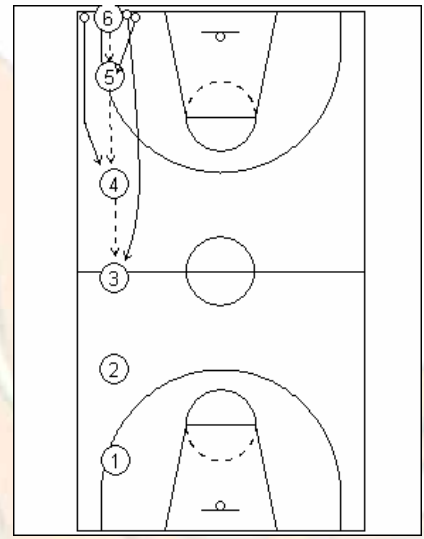
Les 2 autres lignes sont au centre et à droite du terrain.



Chacun passe et rejoint une zone libre



Les 4 se regroupent derrière la ligne



Et repartent dans l'autre sens ils auront gagné quand ils seront regroupés sur la ligne de départ.

Attention : Faire tomber la balle pénalise le groupe qui revient au départ et recommence

Insister sur :

La qualité des passes et réceptions (appel de balle)

Les pivotés pour passer

L'enchaînement passer courir vite sans gêner les lignes de passe suivante

L'organisation collective pour mener à bien l'objectif (donner un ordre ou lire les espaces libres)

Evolution :

Rajouter des cerceaux

Décaler les cerceaux

Varié les passes, à terre, en l'air, 1 main

Ne passer au joueur que lorsqu'il commence à rentrer dans le cerceau et non à l'arrêt (apprentissage du jeu en mouvement)

Variantes :

Commencer avec les joueurs dans chaque zone à l'aller puis se regroupent et repartent

Dérouler à l'aller comme précédemment puis retour sprint (repli défensif)

Donner un nombre d'aller retour pour gagner

Enlever les cerceaux (but final)





CONTENU D'APPRENTISSAGE DE L'ECOLE DE BASKET



Nous sommes tous d'accord qu'il est important que l'enfant apprenne par le jeu, surtout pour les Baby, catégorie d'excellence d'apprentissage. Il nous semble même important que l'éducateur doit être un « conteur d'histoire » avant d'être un entraîneur.

Ce discours est plus nuancé sur les catégories Mini poussins et Poussins. Pour certains, la catégorie Mini Poussin doit être une passerelle entre le jeu et l'approche de la compétition. Pour d'autre cette notion de passerelle doit être présente en poussins voir benjamins.

Il est néanmoins important de mettre l'enfant en situation de réussite afin qu'il prenne confiance et qu'il soit conscient de ses capacités.

	BABY être capable de	MINI POUSSINS(ES) être capable de	POUSSINS(ES) être capable de
Les appuis	Apprivoiser son corps : courir, sauter, tourner, s'arrêter	Maîtriser son corps pour s'arrêter avec ou sans ballon	S'arrêter avec ballon après dribble ou réception de passe S'orienter vers la cible
Le jeu de passes	Attraper / lancer	Lancer et attraper à l'arrêt	Passer à deux mains directes ou à terre sans marcher Capter la balle
Le dribble	Faire rebondir la balle au sol	Faire rebondir en se déplaçant	Contrôler le dribble main droite et gauche avec vitesse en levant la tête
Les Tir en course		Etre capable de tirer après dribble	Tirer après dribble sous différents angles en utilisant les bons appuis et les bonnes mains
Les Tirs	Lancer la balle vers la cible (naturel)	Lancer la balle vers la cible à une main	Flexion et poussée des jambes vers le haut Placement des mains sur le ballon Distance courte
Les Fondamentaux individuels défensifs	Notion attaquant / défenseur Importance de l'imaginaire	Suivre le ballon	Placement et déplacement sur le joueur Savoir où se situe son joueur et le ballon Revenir le plus vite possible sur son joueur
Les Fondamentaux individuels offensifs	Notion de ballon, adversaire, partenaire par l'imaginaire	Coordination, dissociation dribble / tir, dribble / passe, dribbler / s'arrêter Se repérer dans l'espace	Travailler avec défenseur sur le dribble, la passe, le tir et les arrêts Notion du jeu à 2 et 3 Aller vers l'avant
Le jeu	Savoir s'orienter (avant/arrière du terrain), essayer de suivre le ballon pas d'exercice, seulement des jeux de colonies, jeux adaptés Motricité et déplacement	Se repérer sur le terrain Notion d'équipe Plus de jeux et de parcours que des exercices	Notion collective de jeu et respect des joueurs(es) Occupation de l'espace Apprentissage des règles (initiation à l'arbitrage) Conquête perpétuelle du ballon Jeux, parcours, ateliers et exercices individuels et collectifs
La fréquence des séances	1 heure hebdomadaire	1 heure 30 hebdomadaire	2 séances hebdomadaires d'1 heure 30

Voici quelques effets recherchés, des savoirs et des connaissances à acquérir pour l'apprentissage des basketteurs (ses) à l'école de basket :

Principes de réalisation :

- utiliser des actions élémentaires simples dans une action collective
ex : lancer le ballon pour se sauver ou attraper, transporter des objets
- adapter son action à celle de l'adversaire
ex : jeu du loup, des cochons , des animaux

Principes d'identification :

- identifier le poursuivant du poursuivi
- jouer successivement les différents rôles d'un jeu (loup, chasseur, lapin...)
- s'orienter dans un espace défini : identifier des camps des refuges, des zones...

Principes d'organisation :

- avec l'entraîneur et les enfants, proposer un jeu avec des règles simples et les faire respecter
- évaluer les résultats des actions et dire qui a gagné



