Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 8 (2006)
Heft: 18

Artikel: Basketball : orange passion
Autor: Keim, Véronique / Hauser, Karin / Chervet, Michel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998882

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 28.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Basketball

mobile
cahier pratique

18

3|06 OFSPO & ASEP

Orange passion // Le basketball engendre des réactions très contrastées chez les élèves. Ce cahier pratique destiné avant tout aux maîtres d'éducation physique – mais aussi aux moniteurs – propose une série de jeux et d'exercices modulables pour construire des leçons attractives.

Véronique Keim, Karin Hauser; expert technique: Michel Chervet
Photos: Daniel Käsermann; illustrations: Leo Kühne; conception graphique: Monique Marzo

▶ Pas simple pour un non-spécialiste de trouver les bons exercices en vue d'améliorer le tir, le dribble ou encore les passes en mouvement. Jeu rapide par excellence, le basketball laisse souvent sur la touche les moins adroits ou les moins motivés à courir en attaque et en défense. Grâce à certains principes de jeu simples et en travaillant les éléments techniques de manière ludique, l'enseignant peut faire progresser le collectif et rallier les plus récalcitrants. Le niveau des exercices présentés est modulable. Le cahier s'adresse donc aussi bien aux élèves de secondaire 1 qu'aux étudiants du secondaire 2.

Passe, dribble et tir... en mouvement

Lancer les élèves dans le jeu sans avoir travaillé au préalable les éléments clés est voué à l'échec. L'accoutumance à la balle constitue déjà un grand défi. Le ballon de basketball est grand et lourd comparativement aux autres balles. Son maniement exige un apprentissage spécifique par des exercices qui amèneront l'élève à faire corps avec lui. Chaque mise en train comportera donc des drills destinés à améliorer la «sensation de la balle». Le dribble et la passe s'entraînent bien au moyen de petits jeux. Le tir, par contre, demande un travail plus spécifique. Il faut l'introduire dès le départ pour garantir des situations de réussite. Afin d'assurer un transfert dans l'activité, l'enseignant privilégiera les exercices en mouvement qui allient aspects techniques et tactiques et qui se terminent si possible par un tir au panier!

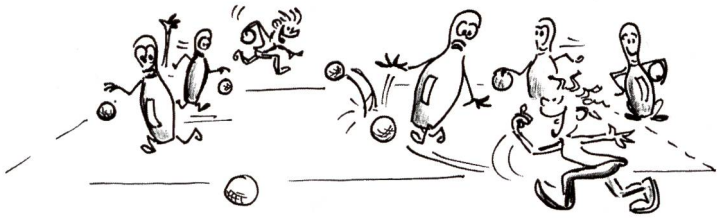
Premiers pas

On a tous en tête des situations de jeu où le porteur de la balle, assailli par ses adversaires, ne peut délivrer sa passe. Dès le départ, il est important de définir certains principes tels que l'occupation des trois couloirs pour l'attaque (couloir central et ailes) et la notion de passe et va («je bouge après ma passe»). La défense doit être valorisée dès les premiers petits matchs: on privilégiera la défense individuelle, chaque élève annonçant au début du jeu son adversaire direct. Le travail défensif commencera à la ligne du milieu, pour éviter les situations de chaos sous le panier. //

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:
OFSPO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Entrer dans l'activité



Traversée dangereuse

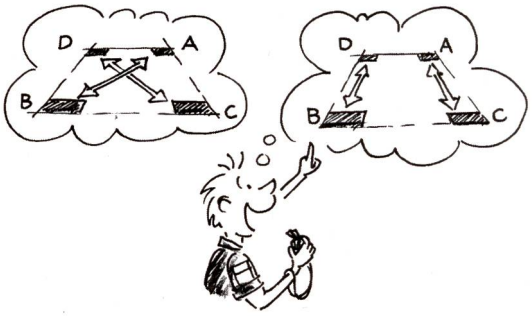
Quoi? Bowling géant avec cibles mobiles.
Comment? Les coureurs derrière les deux lignes de fond avec un ballon chacun, les assaillants sur les côtés avec un ballon chacun aussi. Au signal, les coureurs traversent la salle en dribble. Les assaillants les visent en roulant les balles. Le joueur touché (ou qui perd la maîtrise de la balle) dribble en arrière jusqu'au mur avant de repartir. Chacun compte ses traversées, le capitaine fait le total à la fin. Changement après deux minutes.
Pourquoi? Vision périphérique, changements de rythme.
Variante: le joueur touché a un gage: six dribbles entre les jambes, trois passes avant-arrière, etc.

Les fantômes

Quoi? Traverser sans se faire toucher.
Comment? Deux fantômes hantent les couloirs du château. Pour rejoindre leur suite, les invités, par deux, progressent par passes et dribbles. Les fantômes ne peuvent toucher que les porteurs de balle. Si un invité est touché, le duo rejoint les fantômes.
Pourquoi? Améliorer la vision périphérique, le dribble et les passes.
Variante: avec passes à terre uniquement.

Balle aux buts

Quoi? Jeu de passes sous contrainte.
Comment? Sur deux demi-terrains, équipes de 4 à 7 joueurs. Placer un but de plus que de défenseurs. Les attaquants essaient de marquer le point en se passant le ballon entre deux piquets. Les défenseurs les en empêchent en occupant les buts. Mêmes règles que le basketball.
Pourquoi? Améliorer les passes sous contrainte et la vision périphérique.



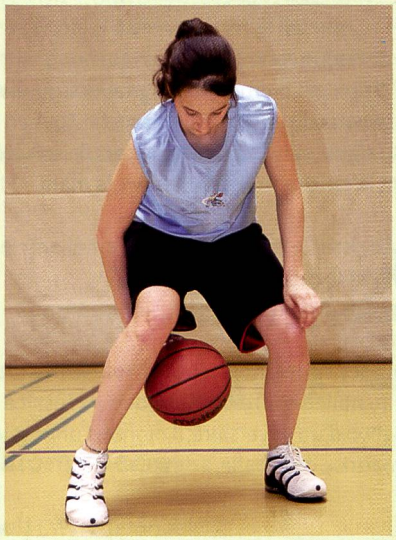
Balle aux rois

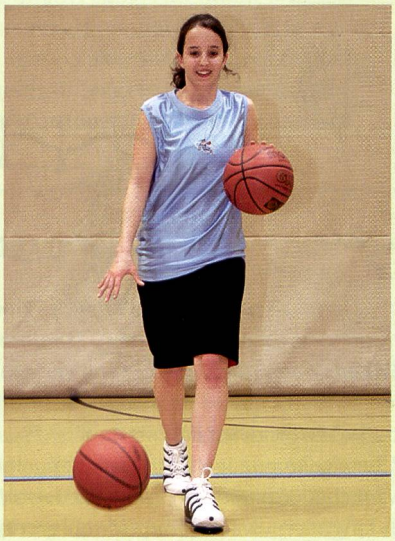
Quoi? Jeu de passes à quatre équipes.
Comment? Quatre tapis ou dessus de caisson forment un grand carré. Un roi de chaque équipe y prend place. Au départ, l'équipe A joue contre l'équipe B, la C contre la D, sur les diagonales. Un point est marqué lorsque le roi reçoit la balle (le dernier passeur prend sa place). L'engagement se fait près du tapis où a été marqué le point. Au coup de sifflet, le ballon est posé sur le sol et l'enseignant annonce les nouveaux matchs, par exemple: A contre C, sur le côté droit, B contre D sur le côté gauche. Le jeu reprend aussitôt et l'équipe la plus rapide se saisit du ballon. Les points marqués s'additionnent au fil des manches.
Pourquoi? Améliorer l'occupation de l'espace et la capacité de réaction.

Un c'est assez...

Quoi? Poursuite avec refuge.
Comment? Deux chasseurs (sans ballon), essaient de toucher les lièvres qui dribblent à travers la salle. Quelques îles (couvercles de caisson, bancs) servent de refuge. Les lièvres peuvent s'y reposer sans arrêter le dribble. Dès qu'un second lièvre vient se mettre à l'abri, le premier doit partir.
Pourquoi? Dribbler tout en observant le jeu.

Maniement de la balle





▶ L'élève doit apprivoiser la balle pour qu'elle ne fasse pas obstacle à son évolution. Ces petits exercices complètent la mise en train ou s'insèrent bien dans un travail par ateliers.

Seul

1 Jambes écartées et légèrement fléchies, tenir le ballon à deux mains devant les genoux. Lâcher et rattraper en passant les mains derrière les genoux.

2 Même position de départ. Le ballon est tenu avec une main devant les genoux, l'autre derrière. Changer la position des mains sans perdre la balle.

3 Tenir la balle au-dessus de la tête, bras tendus. Lâcher dans le dos et rattraper en position accroupie, les bras passant sous les jambes. Plus facile: lâcher le ballon tenu dans la nuque et le rattraper avec les mains dans le dos.

4 Dribbler en faisant passer la balle de la main droite à la main gauche, regard vers l'avant. Idem en fermant les yeux. D'abord à l'arrêt, puis en se déplaçant.

5 Un genou à terre, dribbler la balle sous l'autre genou, à droite et à gauche. Idem debout: dix fois à l'arrêt, puis en marchant.

6 Jambes écartées et légèrement fléchies, dribbler en huit (main gauche autour de jambe gauche et inversément). Dans les deux sens.

7 Valse: même position que 6. Dribbler deux fois devant (une fois main gauche, une fois main droite, puis passer les mains derrière et faire de même. Sans interruption!

8 Debout une jambe devant l'autre: dribbler entre les jambes en faisant le pantin Difficile!

A deux

1 A placé derrière B lui tient la balle dans la nuque. Il lâche sans avertir, B doit la rattraper derrière son dos.

2 Face à face, B tient la balle sous le menton de A. Il la lâche et B essaie de la rattraper après avoir frappé dans son dos.

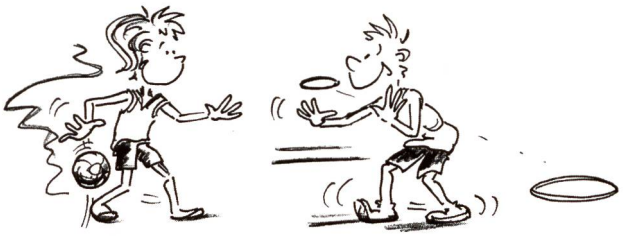
3 Face à face avec deux ballons. A passe à hauteur de poitrine, B passe à terre.

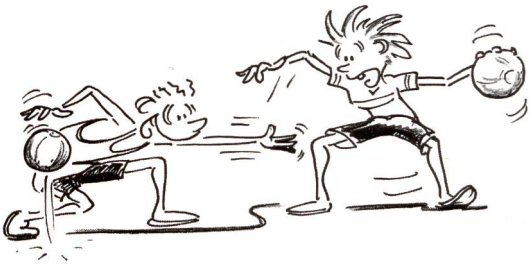
4 Même position. A lance la balle en l'air. Simultanément B lui fait une passe hauteur de poitrine. A réceptionne et relance avant de rattraper son propre ballon. Variante: chaque joueur a une balle de volley qu'il joue verticalement tandis que le ballon circule horizontalement.

5 A se tient trois mètres derrière B. A effectue une passe à terre. Dès que B entend l'impact, il se retourne et réceptionne la balle. Inverser les rôles à chaque fois.

6 A et B côte à côte, à deux mètres de distance env. Passes dans le dos, sans bouger le haut du corps.

Soigner les contacts





Balle au cerceau

Quoi? Duel, un attaquant, un défenseur.
Comment? Placer deux cerceaux à six mètres de distance env. L'attaquant essaie de poser son ballon dans un des cerceaux tout en dribblant. Le défenseur l'en empêche par des déplacements rapides. Changer après deux minutes. Si le défenseur intercepte la balle, il la pose au sol et comptabilise un point.
Pourquoi? Exercer les changements de direction et de rythme.
Remarque technique: le défenseur adopte la position basse et ne croise pas les jambes (pas glissés).

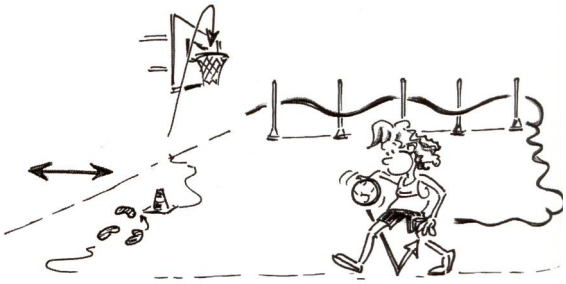
Défi

Quoi? Prise de risque contrôlée.
Comment? Dribbler librement. Au signal, essayer de toucher les genoux du joueur le plus proche, tout en dribblant. Au signal suivant, chacun repart de son côté en attendant le prochain défi. Aussi avec la main «faible».
Pourquoi? Abaisser le centre de gravité, améliorer le jeu de jambes et la capacité de réaction.
Remarque: haut du corps redressé, sinon gare aux coups de tête!
Variante: jeu des ligues. Trois terrains. Tout le monde commence au milieu et dribble. Si le joueur réussit à chasser le ballon d'un adversaire, il monte d'une ligue. S'il perd la maîtrise de la balle, il descend.

Faire corps avec la balle

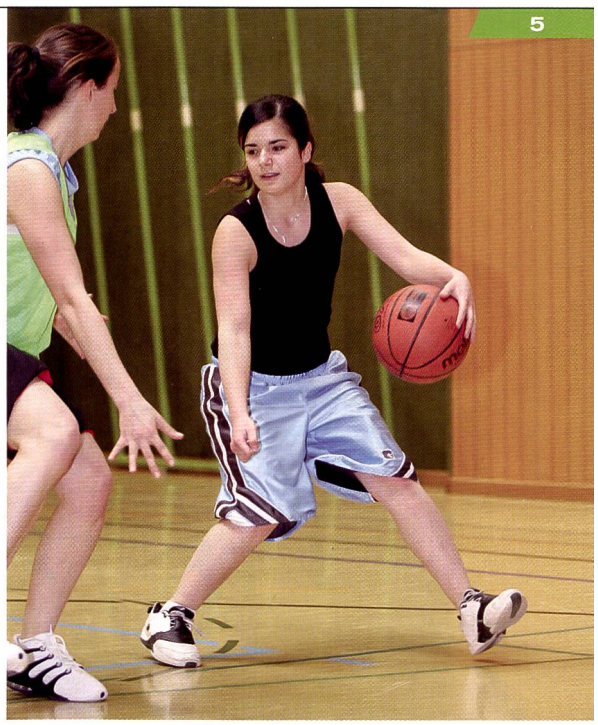
▶ Le dribble est un mouvement fluide, apparenté au mouvement de piston.

- Pousse la balle vers le bas, ne la frappe pas!
- Ecarte légèrement tes doigts et garde-les bien relâchés.
- A la fin de la poussée, laisse aller ton poignet pour bien accompagner la balle.
- Si un adversaire te menace, plie bien les genoux et dribble bas. Protège ta balle avec l'autre bras et ton corps.
- Plus tu cours vite, plus ton dribble sera haut et dirigé vers l'avant.
- Regarde le jeu, pas ta balle! Tu dois la sentir sous tes doigts!



Gymkhana

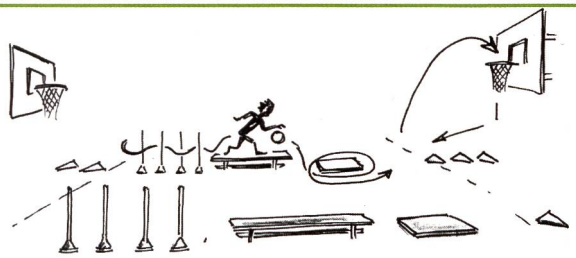
Quoi? Parcours d'obstacles sur demi-terrain.
Comment? Sur une longueur, slalom avec changement de main devant chaque piquet; sur la largeur, dribble en arrière; sur la longueur suivante, quatre dribbles entre les jambes; dernière largeur, dribble et arrêt simultané (un-temps) devant le cône, pivoter contre le mur (1/4 de tour), passe contre le mur, pivoter retour et terminer par un tir sous le panier.
Pourquoi? S'accoutumer à la balle.



Dribble etc.

Quoi? Dribbler en exécutant une autre tâche.
Comment? Par deux. Les joueurs dribblent chacun leur ballon tout en se faisant des passes avec une balle de tennis. Quel groupe réussit le plus de passes sans interrompre le dribble? Après dix passes réussies, reculer pour augmenter la distance. Exercer des deux côtés.

Pourquoi? Améliorer la latéralité et la coordination. Dribbler sans regarder la balle.
Variantes: idem avec un ballon de football; selon le niveau, petits matchs de football sur demi-terrains, tous les joueurs devant dribbler en permanence.

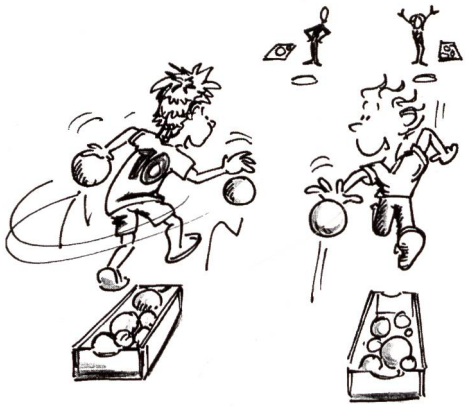


Slalom spécial

Quoi? Estafette-dribble.
Comment? Equipes de quatre à six coureurs, répartis en deux colonnes face à face, près des paniers. Slalom autour de quatre piquets, dribble en passant sur un banc, tour d'un tapis, tir au panier et passe au suivant, qui fait de même en sens inverse. Trois passages par coureur.
Pourquoi? Dribbler dans différentes situations.
Remarque: changement de main devant chaque piquet!

Chasse au trésor

Quoi? Estafette à deux mains.
Comment? Quatre à six équipes en colonne derrière un cerceau. Sur la ligne de fond opposée se trouve un réservoir à ballons (basket, volley, handball, balles de tennis). A l'aller, les élèves dribblent avec le ballon de basketball. Arrivés au réservoir, ils prennent une deuxième balle et reviennent en dribblant avec les deux. Dès que le ballon de basketball est posé dans le cerceau, le suivant s'en saisit et s'élance. Le butin est déposé sur un tapis. Quelle équipe vide son réservoir en premier?
Pourquoi? Améliorer la coordination.

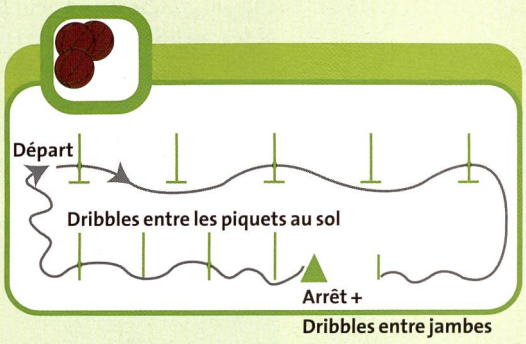


Test

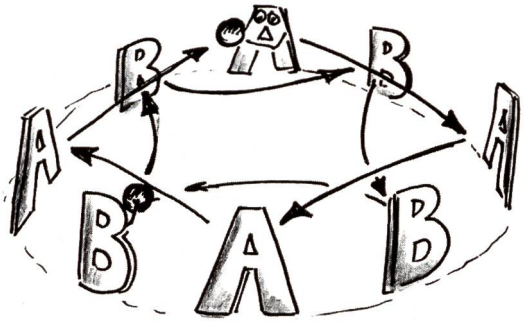
Contrôle des objectifs

Enchaîner les éléments suivants:
1 Dribbler en slalom avec changements de main devant chaque piquet.
2 Dribbler jusqu'au milieu, arrêt simultané (un-temps) et 4 dribbles entre jambes à l'arrêt.
3 Dribble entre les piquets au sol.
Effectuer deux fois le parcours.

Critères:
- Changements de main avec dribble bas devant les jambes.
- Accélération après le changement de main avec dribble vers l'avant.
- Regard dirigé vers l'avant.



Contact visuel impératif



Ballon-poursuite

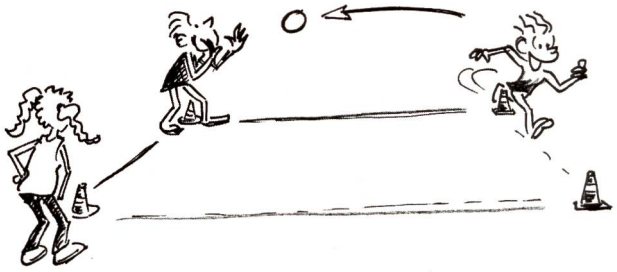
Quoi? Rattraper le ballon de l'équipe adverse.
Comment? Former un cercle de 8 à 12 joueurs, en alternant les joueurs de l'équipe A et B. Un ballon par équipe. Au signal, les joueurs se passent la balle rapidement pour rattraper celle de l'équipe adverse.
Pourquoi? Améliorer l'enchaînement passe-réception. Dissociation des segments supérieurs et inférieurs.
Variantes: avec passes à terre. Changer de sens.
Remarque technique: présenter les bras à hauteur de poitrine, paumes en avant, pour la réception.

Passes en carré

Quoi? Passer et changer de place.
Comment? Huit joueurs forment un carré (deux par angle), deux ballons sur la diagonale au départ. A passe à C en face, D passe à B, simultanément. La passe faite, A et D échangent leur place (en diagonale). C'est au tour de B et C de faire leur passe droite et de changer de place. Ainsi de suite. Le principe: passes droites, déplacements en diagonale.
Pourquoi? Passer dans une direction, se déplacer dans une autre.
Variante: même principe, mais avec quatre joueurs pour améliorer les arrêts.

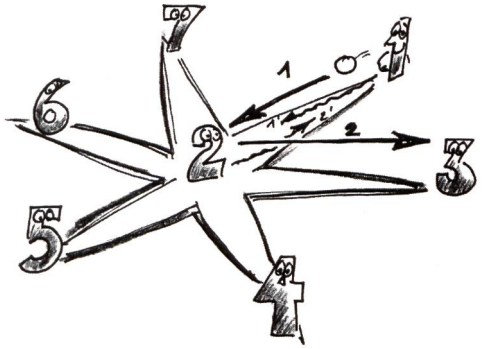
Numéro suivant

Quoi? Passer dans un ordre déterminé.
Comment? Former des groupes de quatre à six joueurs, chaque groupe sur un petit terrain. Les élèves courent et se font des passes dans l'ordre des numéros. Après chaque passe, le joueur contourne un des deux cônes placés sur les côtés. Au coup de sifflet, passes dans l'ordre inverse. Deux coups de sifflet, la balle doit faire un tour complet et le dernier tire au panier. Quelle équipe marque la première?
Pourquoi? Passes en mouvement, vision périphérique.
Variante: idem, mais toutes les équipes mélangées dans la salle.



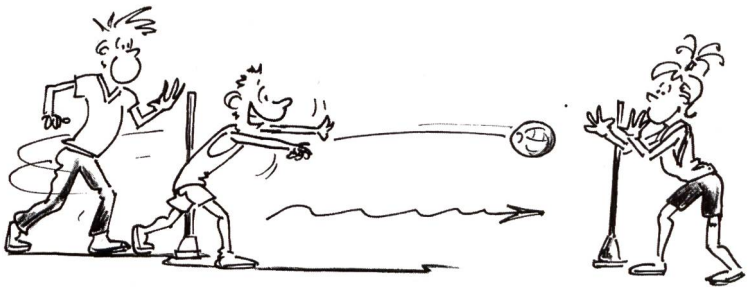
Passes à trois

Quoi? Passer et se déplacer.
Comment? Former un carré de trois à quatre mètres de côté avec des cônes. Trois angles sont occupés par les joueurs. A passe à B et va occuper l'angle vide. B passe à C et prend la place laissée vide par A, etc. La balle circule dans le sens inverse des joueurs. Au signal, changer de sens.
Pourquoi? Réceptionner la balle d'un côté et passer d'un autre (90°). Améliorer le jeu sans balle.



Passes en étoile

Quoi? Passe et va.
Comment? Former un cercle avec un joueur au centre. La balle commence à l'extérieur. 1 passe à 2 au centre et prend sa place. 2 passe à 3 et prend la place libérée par 1. 3 redonne au centre, etc. La balle revient donc à chaque fois au milieu.
Pourquoi? Améliorer la réception et la passe rapide à hauteur de poitrine. Occupation des espaces libres.

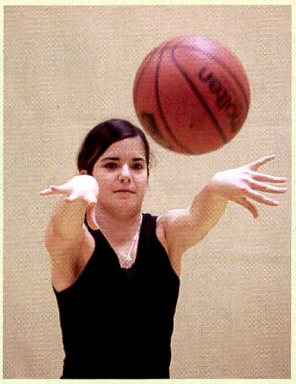


Passe et va

Quoi? Jeu de passe à trois.
Comment? Les joueurs 1 et 3 près du piquet, le joueur 2 en face près de l'autre piquet (à 10 mètres de distance env.). 1 passe à 2, suit sa balle, contourne le piquet et se prépare à réceptionner la balle suivante. 2 passe à 3 et suit la balle, etc.
Après 20 passes réussies, augmenter la distance entre les piquets. Aussi sous forme de concours et avec plus de joueurs par équipe.
Pourquoi? Passer et bouger.
Variantes:
1 Avec passes à terre, passes à une main, passes par-dessus la tête.
2 Après avoir passé, le joueur s'arrête devant le prochain passeur.

Pour chaque situation

▶ Pour enseigner les passes, il faut partir du principe qu'il y a (presque) toujours un adversaire placé pour les gêner. Pour éviter l'interception, le joueur a deux possibilités: contourner l'adversaire ou lui passer par-dessus! Dans les deux cas, la position de base est la même: il faut «mettre la balle dans sa poche», à droite ou à gauche. Cette position permet de protéger le ballon, d'être prêt pour la passe, le dribble et le tir.



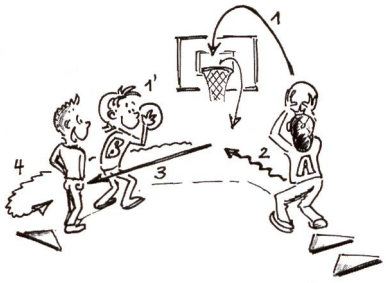
Passe latérale à deux mains: pour contourner l'adversaire
■ Mets la balle dans ta poche.
Tends tes bras et termine avec les paumes vers l'extérieur. Accompagne le mouvement par un pas de côté.
■ Garde les bras bien tendus jusqu'à ce que la balle ait quitté tes mains.

Passe à terre: même mouvement, dirigé vers le sol, le ballon touche le sol après deux tiers de la distance!

Passe au-dessus de la tête: pour passer par-dessus l'adversaire. Passe du joueur intérieur vers l'extérieur de la raquette ou vice versa.
■ Même position de base, le ballon un peu plus haut.
■ Amène la balle vers le haut et tends rapidement les bras pour accélérer la balle.
■ Donne une impulsion avec tout le corps.

Passe dans le dribble: pour les plus avancés.
■ Profite de l'impulsion du dribble pour pousser la balle vers un coéquipier.
■ Ce sont tes doigts et la partie supérieure de la paume qui poussent le ballon.

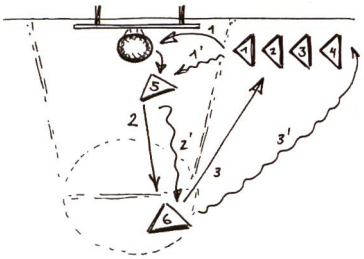
Esthétique et efficace



Festival de tirs

Quoi? Tirer de différentes positions.
Comment? Former deux colonnes à 45°, un ballon par colonne. A tire, prend son rebond et change de colonne. B tire dès que la balle de A a touché le panneau, etc. Idem en changeant la position des colonnes: une le long de la ligne de fond, l'autre au lancer-franc; une à 45°, l'autre en ligne de fond; une à l'intérieur de la raquette, l'autre à l'extérieur, etc.

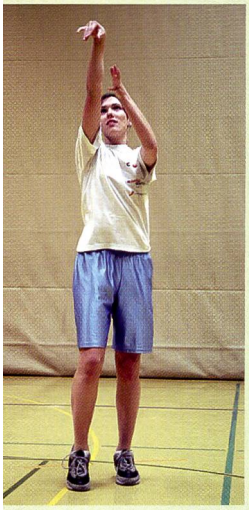
Pourquoi? Exercer l'enchaînement tir-rebond-passe.
Remarque: idéal comme forme de concours entre des séquences de jeu.



Tirs sans planche

Quoi? Tirer à la ligne de fond.
Comment? Former deux colonnes de chaque côté du panier, parallèles à la ligne de fond. Un joueur par équipe se place au rebond (5), un autre près des lancers-francs (6). 1 tire, 5 prend le rebond et passe à 6 qui transmet au tireur suivant. Tournus: 1 → 5 → 6 → colonne. Changer de côté. Aussi sous forme de concours.
Pourquoi? Exercer le tir en ligne de fond proche de la situation de jeu.

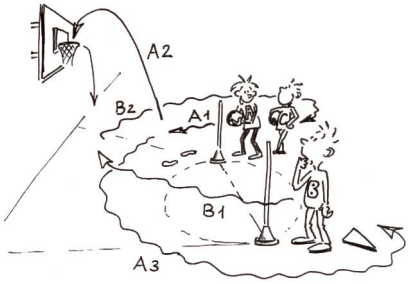
Objectif panier



Tir à l'arrêt:
- Adopte une position stable, pieds écartés à largeur de hanches, genoux fléchis.
- Tiens la balle à la base de tes doigts; ta deuxième main sert de support.
- Ton coude et ton poignet sont alignés verticalement, la balle au-dessus du front.
- Déclenche ton mouvement des jambes jusqu'au bout du bras.
- Finis bien ton geste par le «fouetté» du poignet qui fait rouler ta balle vers l'arrière.

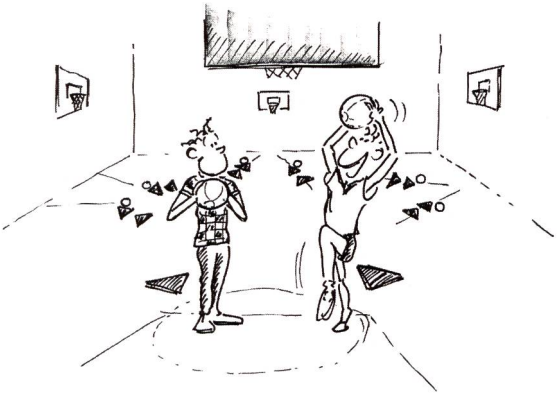
Tir en course:
- Effectue ton dernier dribble sur la jambe opposée (pour un tir à droite, dribble sur la jambe gauche avec la main droite).
- Prends la balle solidement à deux mains et enchaîne avec les deux derniers pas (droite-gauche).
- Saute en appui sur ta jambe intérieure, lève le genou libre et tire.
- En résumé, intègre bien ce rythme: «dribble – un-deux et saut!»

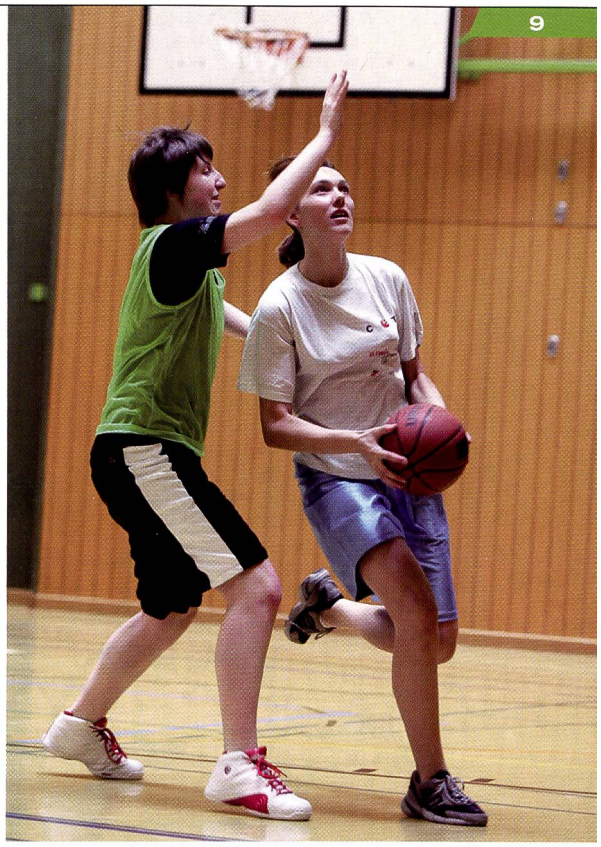
Tir en puissance:
- Après un dernier dribble haut et appuyé, fais un long pas croisé pour t'arrêter sous le panier, puis ramène ton pied gauche.
- Tes épaules sont parallèles au panier et ton centre de gravité bas.
- Ce tir te permet de mettre l'adversaire dans ton dos.



Deux temps un mouvement

Quoi? Tirs en course (voir description technique).
Comment? Former deux colonnes à 45°. Les joueurs de la colonne de droite dribblent puis tirent en course. Les joueurs de gauche prennent le rebond et changent de colonne. Au début, effectuer un seul dribble avant les deux pas (dans ce cas rapprocher la distance). Aussi à gauche.
Pourquoi? Automatiser le rythme du tir en course.
Variantes:
1 Plus facile: l'enseignant tend le ballon à l'élève qui le saisit lorsqu'il est en appui sur sa jambe gauche, juste avant de sauter.
2 L'enseignant recule d'un pas, l'élève prend la balle et effectue les pas droite-gauche et tir.
3 A passe à B qui lui redonne (passe et va). A tire en course sans dribble (il prend la balle en l'air après avoir posé son pied gauche).





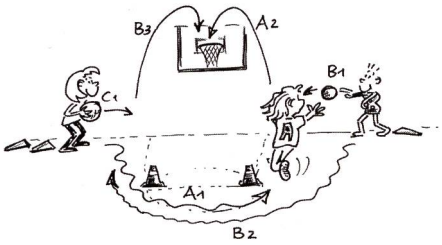
Course-poursuite

Quoi? Concours de tirs à 45° par équipe.
Comment? Quatre équipes, une par panier, avec deux ballons. Après huit tirs réussis de chaque côté, l'équipe passe au panier suivant. Quelle équipe rattrape celle qui la précède?
Pourquoi? Améliorer la précision du tir sous pression.

Variante: enchaîner six tirs en foulée, six tirs à 45° dans la raquette, six tirs à 45° à mi-distance de chaque côté avant de changer de panier.
Remarque: s'il n'y a que deux paniers, placer six cônes par panier, trois à gauche, trois à droite. Deux équipes par panier. L'équipe doit réussir 4 tirs par cône avant de passer au suivant.

De branche en branche

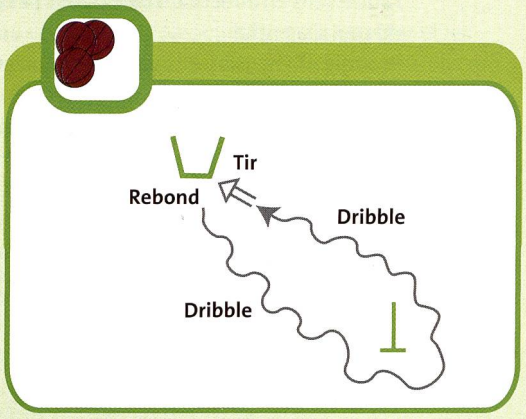
Quoi? Concours de tirs à différentes distances.
Comment? Placer devant chaque panier trois pistes, marquées par des cônes. Trois à quatre élèves par piste. Le but: marquer trois paniers par équipe et par cône, en commençant par le plus rapproché, avant de passer au suivant. Le tireur va au rebond et passe au prochain. Quelle équipe arrive au sommet en premier?
Pourquoi? Améliorer la concentration.
Remarque: adapter le nombre de pistes aux paniers à disposition.



Petit carrousel

Quoi? Tirs sous le panier.
Comment? Deux colonnes sur la ligne de fond. Le premier joueur A sans ballon, les autres avec (4 suffisent). A démarre, contourne les cônes, réceptionne le ballon de B et tire à l'arrêt sous le panier (tir en puissance). Dès que B a passé, il démarre et fait de même de l'autre côté. Ainsi de suite. Chacun prend son rebond et change de colonne. Aussi sous forme de concours: premier groupe à 20 paniers.
Pourquoi? Améliorer le tir en puissance et le timing.
Variantes: autres tirs: tirs en course, tirs à mi-distance, etc.
Remarque technique: le tir en puissance est un tir efficace sous le panier. Le joueur réceptionne la balle en l'air et fait un arrêt alterné, épaules parallèles au panier.

Test

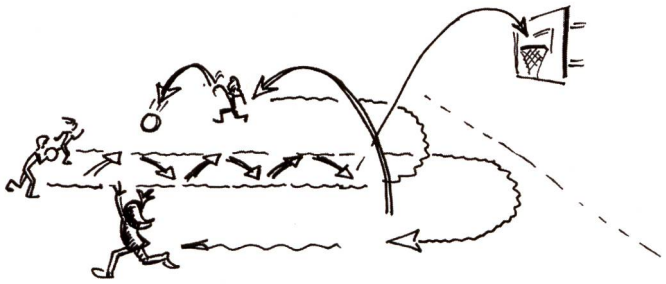


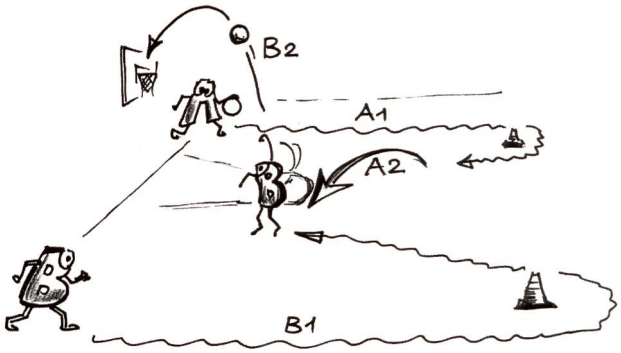
Contrôle des objectifs

Deux en un
▶ Enchaîner 3 tirs à 45° (arrêt simultané après dribble) et 3 tirs en course, en boucle.

Critères:
■ panier réussi = 0,5 point
■ technique correcte = 0,5 point (voir module technique); pour le tir en course, les pas doivent être justes; pour le tir, l'arrêt doit être simultané et en équilibre, le tir effectué à une main sous le ballon, l'autre en soutien.

Intégrer tous les éléments





Tic tac

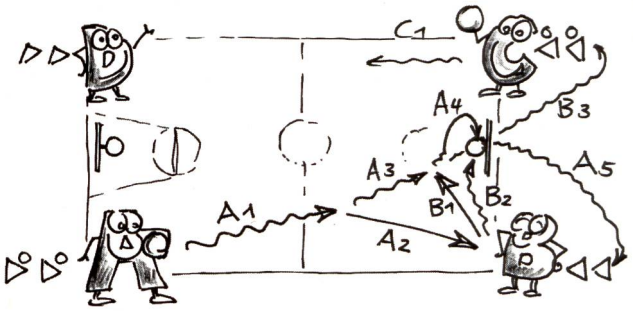
Quoi? Mouvement à deux.
Comment? Les deux joueurs partent de la ligne de fond et traversent le terrain en passes rapprochées (sans dribble). Arrivés sous le panier, tir en puissance (épaules parallèles au panier). Celui qui n'a pas tiré prend le rebond, les joueuses se croisent et partent dans l'autre sens en effectuant de longues passes par-dessus les élèves du couloir central.
Pourquoi? Précision des passes en mouvement.
Variantes:
1 Passes à terre à l'aller, éventuellement dans le dos pour les plus avancés.
2 Avec des défenseurs qui gênent la passe dans chaque cercle.
3 Conclusion par un tir en course ou à mi-distance.
Remarque technique: ne pas courir latéralement (pas chassés) mais rester dans le sens de la course (voir photo).

Synchro

Quoi? A deux sur demi-terrain.
Comment? A et B partent simultanément de la ligne de fond vers le milieu. A dribble en gardant le contact visuel avec B, les deux contournent le cône pour revenir vers le panier. A ce moment, A passe à B qui dribble vers le panier et tire en course. A prend le rebond et ils changent de colonne. Les suivants partent quand les joueurs précédents arrivent au cône.
Pourquoi? Dribbler tout en gardant le contact visuel. Améliorer le timing et les passes en mouvement.
Variantes:
1 Alterner les tirs (à l'arrêt dans la raquette, à mi-distance, etc.).
2 B redonne le ballon à A qui conclut au panier (passe et va).

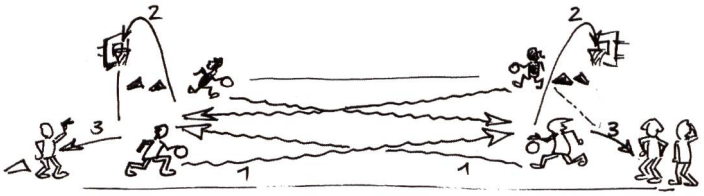
Grand carrousel

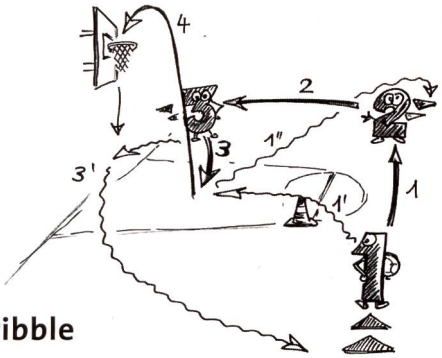
Quoi? Parcours sur tout le terrain.
Comment? Quatre colonnes aux angles du terrain. A et C (en diagonale) partent en dribble simultanément. Après la ligne médiane, A passe à B (en face), coupe en direction du panier et reçoit la passe retour. Il dribble et termine par un tir en course. B prend le rebond et change de colonne. A prend la place de B. Idem pour C et D. Les suivants partent lorsque la première passe est arrivée au joueur en face.
Pourquoi? Enchaîner dribble et passe en mouvement. Exercer l'appel de balle et le timing.
Variantes:
1 Installer un slalom sur le parcours de dribble.
2 Varier les tirs (tirs en puissance, tir en course avec ou sans dribble).



Trafic en tous sens

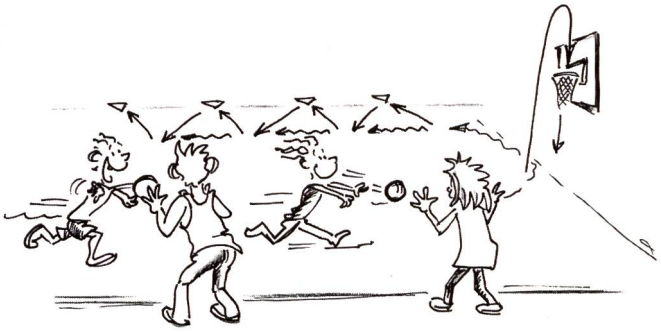
Quoi? Parcours de tirs après course.
Comment? Deux équipes. Quatre colonnes aux angles du terrain, un ballon par colonne au départ. Les colonnes qui se font face jouent ensemble. Au signal, les quatre joueurs partent en dribble en direction du panier opposé (les coéquipiers se croisent), tirent en course, prennent le rebond et passent au suivant en tête de colonne. Compter à haute voix. Quelle équipe marque 20 paniers en premier?
Pourquoi? Enchaîner course rapide en dribble et tir en course.
Remarques: le joueur qui attend la passe peut déjà s'avancer de quelques mètres. Chaque équipe reste sur sa moitié de terrain





Sans dribble

Quoi? Passe et coupe.
Comment? Former trois colonnes. 1 adresse une longue passe à 2, contourne le cône et part en direction du panier. 2 passe à 3 qui passe à son tour à 1 près du panier. Celui qui a fait la dernière passe prend le rebond. Tournus: 1 → 2 → 3 → 1. Commencer par des tirs en puissance sous le panier, puis des tirs en course et enfin des tirs à mi-distance. Exercer dans les deux sens.
Pourquoi? Améliorer le timing entre les joueurs et le jeu en mouvement.



Comme des hélices

Quoi? Passes et va tout terrain.
Comment? Deux équipes. Les passeurs fixes sur les côtés et les joueurs avec balle dans le terrain. Au départ, les joueurs se placent chacun face à un passeur. Au signal, ils lancent la balle au passeur qui la leur redonne dans la course, puis ils passent au suivant, etc. Arrivés près du panier, ils terminent par un tir en course et repartent de l'autre côté. Changement après deux minutes. Quelle équipe a marqué le plus de paniers? Aussi dans l'autre sens.
Pourquoi? Exercer les passes et réceptions en mouvement.

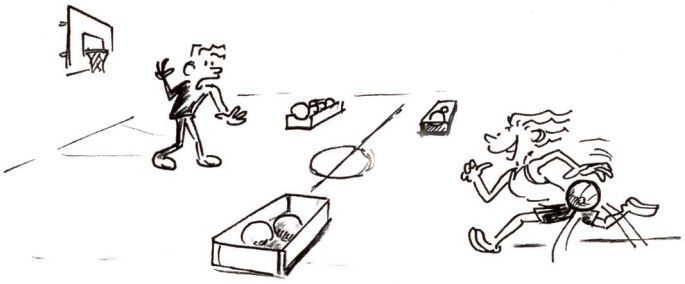
S'arrêter et pivoter

▶ Même arrêté, le joueur peut encore bouger! Il peut lever un pied, à condition que l'autre reste fixe. Très utile pour se débarrasser d'un adversaire un peu collant...
Il existe deux sortes d'arrêt:
■ **l'arrêt simultané** est un arrêt en un temps, c'est-à-dire avec les deux pieds qui touchent le sol en même temps. Grand avantage: le joueur peut choisir son pied de pivot.
■ **l'arrêt alterné** ou deux-temps, oblige le joueur à ne plus déplacer le premier pied posé. Cela limite donc son champ d'action. A l'école, il faut privilégier l'arrêt simultané!

Du 1 contre 1 au jeu final

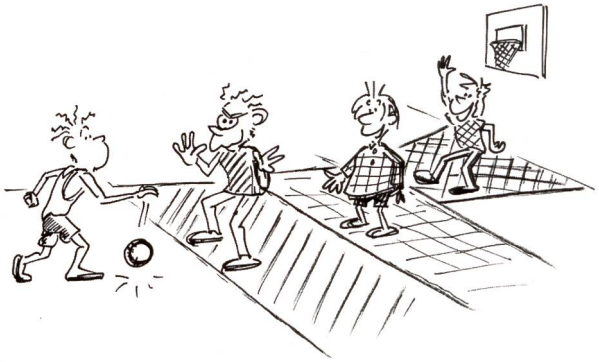
Zig zag

Quoi? Déplacements en défense.
Comment? Par deux. L'attaquant dribble tranquillement jusqu'au milieu du terrain en changeant souvent de direction (zig zag). Le défenseur, les bras dans le dos, freine sa progression par ses déplacements. La ligne médiane passée, l'attaquant part à l'assaut du panier et joue le 1 contre 1. Le défenseur peut alors se servir de ses bras. Au retour, changement de rôle. Départ des suivants dès que le duo a passé le milieu du terrain.
Pourquoi? Améliorer le jeu de jambes et la position du défenseur.
Remarques techniques: les bras dans le dos incitent le défenseur à abaisser le centre de gravité plutôt qu'à fléchir le buste. Vérifier que les hanches de l'élève restent toujours à même hauteur et que les pieds ne se croisent pas.



A l'abordage

Quoi? Attaque et défense sur tous les paniers.
Comment? Deux équipes, trois réservoirs à ballons. Les attaquants disposent d'un réservoir plein (20-25 ballons) et d'un vide. Les défenseurs ont aussi un réservoir, vide, qu'ils vont essayer de remplir. Les deux équipes attendent près de leur réservoir. Au signal, les attaquants prennent chacun un ballon et partent sous un des paniers (2, 3 ou 4 selon le nombre à disposition) pour tenter de marquer. Les défenseurs essayent de récupérer les balles. Si l'attaquant marque, il dépose sa balle dans le second réservoir. Si le défenseur récupère un ballon, il le met à l'abri dans son dépôt. On fait le décompte lorsqu'il n'y a plus de ballons en jeu.
Pourquoi? Vision périphérique, lutte pour la balle sous le panier (rebond), fair-play.

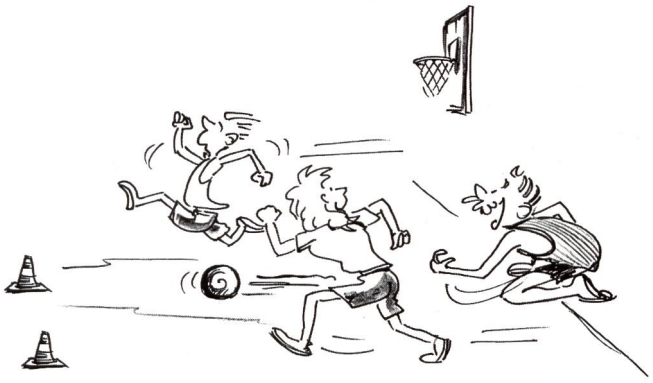


Tous contre un

Quoi? Passer la barrière défensive.
Comment? Diviser le terrain en deux couloirs (un à droite, un à gauche) et quatre zones successives, occupées par un défenseur à chaque fois (8 défenseurs en tout). L'attaquant essaye de traverser jusqu'au panier opposé sans perdre la maîtrise du ballon. Sous le panier, il joue le 1 contre 1 avec le défenseur de la dernière zone. Idem au retour.
Pourquoi? Exercer les déplacements du défenseur et le dribble de l'attaquant.
Variante: dans chaque zone se trouve un passeur (sur le côté). L'attaquant peut lui passer la balle, mais cette dernière doit être redonnée dans la zone.

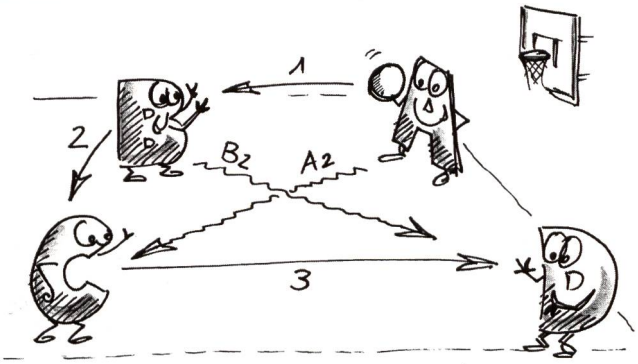
Réflexe gagnant

Quoi? Duel sous un panier.
Comment? L'enseignant (ou un élève) placé sous le panier roule la balle en direction du milieu de terrain. A ce moment, deux élèves sur la ligne de fond démarrent, contournent leur cône et reviennent pour se saisir du ballon. Le plus rapide devient attaquant, l'autre défend. Idem sous l'autre demi-terrain.
Pourquoi? Réaction, placement du défenseur entre le ballon et le panier.
Variantes:
1 Les joueurs sont numérotés. Lorsqu'ils sont appelés, ils luttent pour le ballon.
2 Les élèves démarrent lorsque le ballon passe la ligne des lancers-francs.
3 Face au mur, ils se retournent lorsqu'ils entendent l'impact de la balle au sol.



Passe et défends!

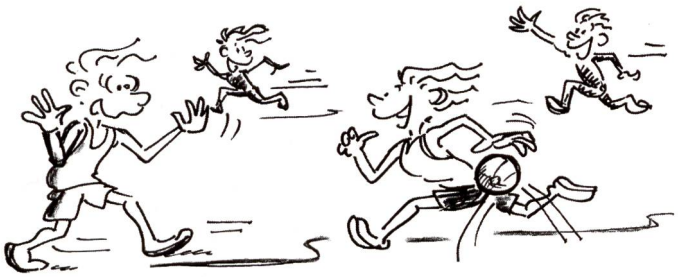
Quoi? 2 contre 2 sur demi-terrain.
Comment? A, B, C et D placés en carré: A en ligne de fond passe à B qui passe latéralement à C qui passe enfin à D en ligne de fond. Dès que A a passé, il se déplace en diagonale vers B pour défendre sur lui. B fait de même sur D. On joue alors en 2 contre 2, A et B étant défenseurs. Les quatre suivants sont prêts à faire de même dès que la balle n'est plus en jeu (panier ou interception des défenseurs).
Pourquoi? Se déplacer vite pour se positionner en défense.



Défendre fort, mais juste

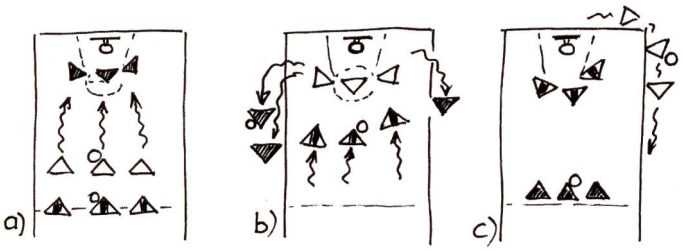
▶ Seule une bonne position permet au défenseur de réagir efficacement aux assauts de ses adversaires.

- Tiens-toi bien en équilibre, bas sur les jambes, le poids du corps sur l'avant des pieds.
- Imagine que ton adversaire évolue dans un cylindre et que tu n'y a pas accès.
- Pour te déplacer, effectue des pas glissés rapides, sans jamais taper tes pieds ou croiser les jambes.
- Face à un adversaire qui n'a pas dribblé, reste à une longueur de bras de lui.
- Si ton adversaire dribble, arrange-toi pour te tenir entre lui et le panier. Dès qu'il arrête son dribble, rapproche-toi pour mettre la pression.
- Si ton adversaire n'a pas la balle, défends de manière à le voir et à voir aussi la balle.
- Si ton adversaire est éloigné de la balle, tu peux prendre un peu de distance, tout en gardant à l'œil le joueur et la balle!



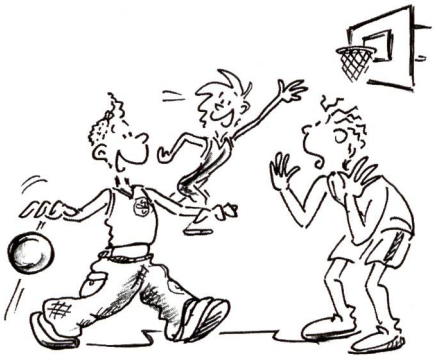
Repli défensif

Quoi? Jeu 3 contre 3 sur tout le terrain.
Comment? Trois attaquants placés en ligne sous le panier, trois défenseurs en face d'eux à 10 mètres. Le défenseur du milieu passe le ballon à l'un des attaquants, ce qui déclenche l'action. A ce moment, les attaquants partent à l'assaut du panier opposé, les défenseurs reculent rapidement pour se placer. Le défenseur qui a fait la passe au préalable a dû toucher le mur opposé avant de revenir se placer. Jeu sous un panier. Si la balle est toujours en jeu après deux tirs (ni panier, ni interception), l'action se termine pour éviter les attentes.
Pourquoi? Entraîner le retour en défense et le placement.



A qui le tour?

Quoi? 3 – 3 – 3 sous un panier.
Comment? Trois attaquants partent de la ligne médiane, balle au joueur du milieu pour commencer. Trois défenseurs sont prêts sous le panier, chacun annonçant son adversaire direct. Jeu avec règles normales. Rotation: les attaquants passent en défense, les défenseurs sortent (attente près de la ligne médiane) et la troisième équipe entre en attaque.
Pourquoi? Jouer en continu, exercer le jeu d'attaque simple.
Variante pour avancés: Si le panier est marqué, l'équipe attaquante reste, les défenseurs laissent la place à la troisième équipe qui attendait sous le panier. Si les défenseurs récupèrent la balle, ils restent et deviennent attaquants, les perdants laissent leur place.



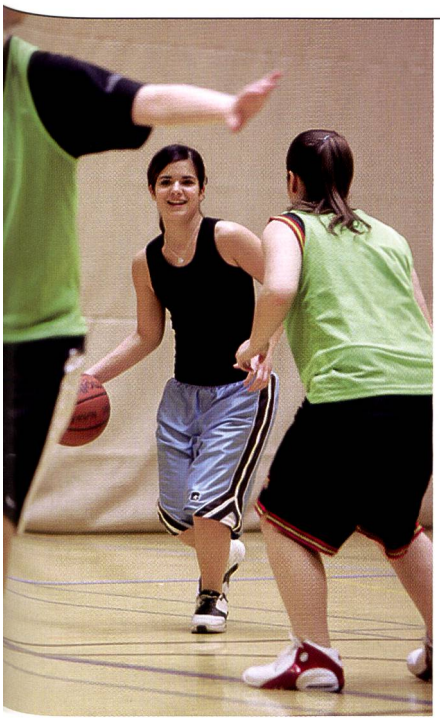
Streetball

Quoi? Match sous un panier avec règles normales.
Comment? Former des équipes de trois à quatre joueurs qui s'affrontent sous un panier. Tant que l'équipe en attaque garde la balle, le jeu continue. Si les défenseurs la récupèrent, ils sortent de la zone à trois points pour pouvoir attaquer. Balle à l'équipe qui encaisse la panier (balle perdante).
Pourquoi? Fair-play, occupation de l'espace.

▶ **Véronique Keim,** maîtresse d'éducation physique et préparatrice physique de l'équipe de LNA Troistorrrents durant trois saisons.
Contact: verokeim@bluewin.ch
▶ **Karin Hauser,** maîtresse d'éducation physique, ancienne joueuse de LNA et capitaine de l'équipe suisse de basketball.
Contact: karinhauser@bluewin.ch

Bibliographie

Braun, R. (2004). Doppelstunde Basketball. Schornhof, Hofmann.
Chervet, M.; Battanta, P. (2004). Les fondamentaux offensifs, DVD. Macolin, OFSPO.
Falguière, C. (2001). Basketball. Contenus scolaires pour le collège et le lycée. Paris, Cahiers des sports.
Pecqueux, C. (2003). Jeux de basketball à l'école. Paris, Ed.E.P.S.
Steinhöfer, D. (2004). Basketball in der Schule. Philippka Sportverlag,
Manuel J+S Basketball. OFSPO/EFSM Macolin, Edition 2004.



Règles au service du jeu
Dans la mesure du possible, on jouera avec les règles officielles, même si l'on évolue sur des terrains réduits. Mais on sifflera avec parcimonie les marchers, trois secondes ou petites fautes personnelles si elles n'influencent pas le jeu. On peut aussi donner des consignes selon les observations faites dans le jeu. Si les élèves ont tendance à trop dribbler sans lever la tête, on interdira le dribble jusqu'au milieu de terrain par exemple.

Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!
Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:
- Dès cinq abonnements: Fr. 37.–/ abonnement
  → pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/ abonnement:
  → pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.–
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous: www.mobile-sport.ch

Bouger après la passe

▶ Le jeu 3 contre 3 permet de placer deux mouvements simples pour déclencher le jeu d'attaque. Ces phases de jeu se retrouvent dans le jeu à 5 contre 5.

Passe et va

Balle au centre sur A. Passe à B (à l'aile) puis coupe de A vers le panier en passant devant son défenseur. Si A reçoit la balle, elle part au panier. Si elle ne la reçoit pas, elle continue son mouvement et ressort à l'aile opposée. Dès que A coupe, C prend sa place. On retrouve la même position de départ en triangle.

Ecran indirect

Même position en triangle, balle au centre. A passe à B et va placer un écran sur le défenseur de C (position stable, bras croisés). C démarre et se présente pour recevoir le ballon. Même conclusion que l'exercice précédent.

Points de repère

mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et mobile*plus* inclus à Fr. 10.–/ € 7.50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre

Numéro: Thème: Nombre:

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 57.– / Etranger: € 46.–)

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.– / Etranger: € 36.–)

❒ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **français** ❒ **deutsch** ❒ **italiano**

Prénom / nom:

Adresse:

NP / lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch