



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Basketball

### Groupe d'auteurs

Yves Zufferey, moniteur J+S et instructeur mini-basket, Michel Chervet, chef de discipline sportive J+S Basketball

### Conditions cadres

Âge	8 à 10 ans. La pratique du basketball avec du matériel standard à disposition dans les salles de sport (ballon de taille 7 et panier à 3,05m de hauteur) n'est pas conseillée avant l'âge de 8 ans!
Taille du groupe	6 à 20
Environnement du cours	Salle de sport ou terrain extérieur, équipés de deux paniers au minimum (un équipement de 4 paniers latéraux est idéal).
Aspects de sécurité	Equiper les enfants de chaussures de sport. Ranger les ballons et le matériel non utilisé durant l'exercice ou le jeu.
Autres	-

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Le dribble 1	Etre capable de dribbler sans taper le ballon, de s'arrêter et de repartir en dribblant.	Formes de jeu concernant le dribble, essentiellement sans adversaire direct.	Simple
2	Le tir 1	Etre capable de tirer à l'arrêt.	Formes de jeu concernant le tir, sans adversaire direct.	Moyen
3	La passe 1	Etre capable de réceptionner le ballon et de le passer à un coéquipier.	Formes de jeu simples concernant la passe.	Simple
4	Le dribble 2	Etre capable d'effectuer un arrêt 1 temps (simultané) et d'effectuer un départ en dribble sans enfreindre la règle du marcher.	Formes de jeu concernant le dribble, essentiellement avec adversaire.	Moyen
5	Le tir 2	Etre capable de tirer après avoir effectué un arrêt 1 temps (simultané).	Formes de jeu concernant le tir, sous formes de concours.	Moyen
6	La passe 2	Etre capable de réceptionner le ballon et de le passer à un coéquipier.	Formes de jeu élaborées concernant la passe.	Moyen
7	Le dribble 3	Etre capable de dribbler sans regarder le ballon.	Formes de jeu concernant le dribble, avec adversaire et obstacles.	Difficile
8	Le tir 3	Etre capable de tirer en effectuant un tir en course.	Formes de jeu élaborées concernant le tir, sous formes de concours.	Difficile
9	La passe 3	Etre capable de réceptionner le ballon et de le passer à un coéquipier.	Formes de jeu élaborées concernant la passe.	Difficile
10	Formes de concours	2 équipes s'affrontent lors d'un concours basé sur 6 exercices/jeux connus.	Formes élaborées de jeux introduits dans les leçons précédentes.	Moyen



## Règles de jeu

### Dribble:

Pour se déplacer, un joueur en possession du ballon doit **dribbler**. Dribbler: faire rebondir le ballon au sol à **l'aide d'une seule main**. Une fois le dribble arrêté, il n'est pas permis de recommencer à dribbler.

### Marcher:

Un joueur qui reçoit le ballon alors qu'il est en mouvement ou qu'il dribble peut **s'arrêter en un temps** (en posant les deux pieds simultanément au sol) ou **en deux temps** (en posant un pied après l'autre au sol, de manière alternée).

Un joueur qui reçoit le ballon alors qu'il a les deux pieds au sol a le **choix du pied de pivot**.

Il y a pivot lorsqu'un joueur qui contrôle un ballon à l'arrêt **déplace le même pied dans n'importe quelle direction**, alors que l'autre pied (appelé **pied de pivot**) reste en contact avec le sol.

Après avoir choisi son pied de pivot, un joueur doit lâcher le ballon **avant de lever le pied de pivot pour un départ en dribble**.

Il peut lever le pied de pivot lors d'une passe ou lors d'un tir, à condition qu'il ait lâché le ballon **avant que son pied de pivot ne retouche le sol**.

Le **marcher** est le déplacement illégal d'un ou des deux pieds dans n'importe quelle direction, au-delà des limites définies ci-dessus.

### Cinq secondes:

Un joueur **en possession du ballon et étroitement marqué**, dispose de **5 secondes** pour dribbler, passer ou tirer au panier. Sur une remise en jeu, le joueur effectuant la remise en jeu dispose de 5 secondes.

### Fautes:

Une **faute** est une infraction aux règles impliquant un **contact personnel avec un adversaire**.

Un adversaire ne peut être **ni bousculé, ni poussé, ni tenu**.

L'**usage illégal des mains** doit être sanctionné. Il se produit lorsqu'un joueur en position de défense place et maintient sa ou ses mains en contact avec un adversaire, avec ou sans ballon, pour empêcher sa progression ou pour lui voler le ballon.

### Sortie du terrain:

Un joueur est hors-jeu lorsqu'il touche le sol **sur ou en dehors** des limites du terrain.

Le ballon est hors-jeu lorsqu'il touche un joueur ou tout autre personne hors-jeu, le sol ou tout autre objet **sur ou en dehors** des limites du terrain. Ces deux cas constituent une infraction.

### Remise en jeu:

Lors d'une **infraction**, le jeu reprend par une **remise en jeu de l'extérieur du terrain**, par l'équipe non-fautive, **du point le plus proche de l'infraction**.

### Matériel

La grandeur idéale des ballons est la taille numéro 5 (mini-basket) ou numéro 6 (filles).

L'utilisation de ballons de volleyball est aussi une variante possible.