

J+S-Kids: Introduction au basketball – Leçon 7

Le dribble 3

Group d'auteurs

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

Conditions cadres

Durée de la leçon 60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8 à 10 ans
 Taille du groupe 6 à 20
 Env. 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.

Objectifs/But d'apprentissage

Etre capable de dribbler sans regarder le ballon.

Indications

Adapter l'organisation (terrain entier, 1/2 terrain, 1/4 terrain), selon le nombre d'enfants présents.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Pac-Man Les joueurs se déplacent dans la salle en dribblant et en suivant les lignes sur le terrain. Les Pac-Man dévorent les joueurs en les touchant. Un joueur touché est éliminé.		1 ballon par joueur Chasubles

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Les toiles d'araignées Les araignées ont tissé leur toile (tapis) et s'organisent pour que les joueurs mettent au moins un pied sur un tapis. A ce moment-là, le joueur est prisonnier et reste sur le tapis, le ballon sous le bras. Pour être libéré, il faut qu'un autre joueur traverse le tapis sans poser un pied dessus. Les araignées n'ont pas de ballon.		1 ballon par joueur Tapis Chasubles
15'	Dribble, passe et tir Le 1 ^{er} joueur de la colonne A slalome entre les cônes puis passe au 1 ^{er} joueur de la colonne B, qui tire au panier. Le joueur qui a tiré récupère le ballon et les deux joueurs changent de colonnes. Idem mais sous forme de concours.		Cônes, ballons

10'	<p>Dribble et tir</p> <p>Les 1er joueurs de chaque colonne dribblent au signal du moniteur, réalisent le parcours demandé, marquent le panier (2 essais maximum), reviennent se mettre à l'arrière de la colonne et passent le ballon au joueur suivant, qui peut alors commencer l'exercice. Terminer par un concours entre les deux équipes. Le joueur suivant peut partir lorsque le joueur précédent est assis derrière la colonne. L'équipe qui l'emporte est celle dont tous les joueurs sont assis.</p>		1 ballon par joueur Cônes
-----	---	--	------------------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Match 5 contre 5 sur tout le terrain</p> <p>Si des paniers latéraux sont à disposition, jouer à 3 contre 3 sur la largeur du terrain.</p>		1 ballon Chasubles