

J+S-Kids: Introduction au basketball – Leçon 10

Formes de concours

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	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> 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

2 équipes s'affrontent lors d'un concours basé sur 6 exercices/jeux connus.

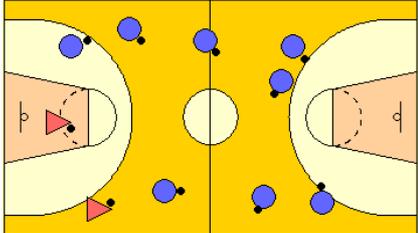
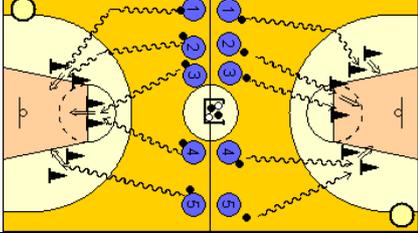
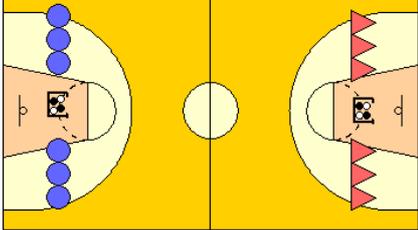
Indications

Adapter l'organisation (terrain entier, 1/2 terrain, 1/4 terrain), selon le nombre d'enfants présents.
Si les exercices/jeux n'ont pas été introduits avant, se limiter à 3-4 exercices/jeux.

Contenu

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Les caissons en dribble Chaque joueur se saisit d'un ballon et l'amène en dribblant dans le caisson de l'équipe adverse. L'équipe qui parvient à vider son caisson l'emporte et marque 2 points.		2 caissons Ballons de taille et de texture différentes Chasubles
10'	Les rois du tir Répartir les enfants par groupes égaux, avec 2 ballons par groupe. Délimiter des endroits de tir sur le terrain. Au signal du moniteur, les enfants tirent à tour de rôle au panier, comptent les paniers réussis à haute voix et passent le ballon au joueur qui n'en a pas. Le groupe qui gagne une série apporte 1 point à son équipe. L'équipe qui compte le plus de points à la fin l'emporte et marque 2 points.		Cônes, ballons
10'	Ballon derrière la ligne Chaque équipe essaie, en progressant avec des passes, de poser le ballon derrière la ligne de fond de l'équipe adverse. L'équipe qui l'emporte marque 6 points.		1 ballon Chasubles

<p>10'</p>	<p>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. Les Pac-Man sont toujours par 2 sur le terrain. Après une minute, le moniteur signale à 2 autres joueurs de se mettre en chasse et aux 2 premiers de se retirer, jusqu'à ce que tous les joueurs aient chassé. L'équipe qui dévore le plus de joueurs l'emporte et gagne 4 points.</p>		<p>1 ballon par joueur Chasubles</p>
<p>10'</p>	<p>Les billes Au signal du moniteur, tous les joueurs essaient de marquer 3 paniers, un entre chaque porte. Dès qu'un joueur a marqué ses 3 paniers, il dribble vers le sac à billes se trouvant dans le rond central, en prend une, la dépose dans le cerceau de son équipe et recommence. L'équipe qui a récolté le plus grand nombre de billes l'emporte et marque 4 points.</p>		<p>1 ballon par joueur 1 sac de billes 2 cerceaux Cônes</p>
<p>10'</p>	<p>Les caissons en passes Chaque couple se saisit d'un ballon et l'amène avec des passes dans le caisson de l'équipe adverse. L'équipe qui parvient à vider son caisson l'emporte et marque 4 points.</p>		<p>2 réserves de ballons Chasubles</p>