Basketball: Orange passion

S'il est bien enseigné, le basketball est un jeu passionnant pour tous les participants. Pour ce faire, des exercices simplifiées doivent être proposés aux élèves moins doués. La motivation reste ainsi intacte et le jeu de qualité.

Un jeu sur mesure pour l'éducation physique.

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. Cependant, il est très important de faire attention à la difficulté des exercices selon les élèves.

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!

© BASPO

[Tous les contenus sur le basketball]

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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO