

# Basketball à l'école: Techniques de base

Les brèves descriptions suivantes résument les techniques de base – le dribble, le tir, la passe et le jeu défensif – pour une application simple à l'école. Pour les joueurs aguerris, il existe évidemment d'autres éléments importants qui ne sont pas abordés dans le cadre scolaire.

## Dribble

- Une seule main sur le ballon
- Accompagner le ballon (ne pas le frapper)
- Quitter le ballon des yeux
- Dribbler avec la main gauche vers la gauche et avec la droite vers la droite



## Démarrer et s'arrêter

- Deux contacts au sol au maximum à l'arrêt du dribble
- Ballon dans la « poche » (protéger son ballon)
- Pied de pivot (la jambe d'appui ne quitte plus le sol tant que le ballon est en main)
- Au départ, dribbler avant de lever la jambe d'appui

## Tir

### Avant le tir

- Main forte à hauteur de nez
- Main libre à hauteur d'oreille
- Ballon à hauteur de poitrine

### Après le tir

- Main forte: les cinq doigts pointent vers le sol
- Main libre: les cinq doigts pointent vers le plafond
- Le ballon tourne vers l'arrière et suit une trajectoire en cloche



## Passe

### Passer le ballon

- A deux mains à hauteur de poitrine (passe directe ou à terre) ou au-dessus de la tête



### Recevoir le ballon

- Diriger les mains vers le ballon
- Réceptionner à deux mains
- Amortir le ballon

## Défense

- Position de base: jambes fléchies, dos droit et bras fléchis
- Buste face à l'adversaire, dos au panier
- Une longueur de bras de distance par rapport à l'adversaire (si nécessaire, sprinter pour le dépasser)



Source: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**