J+S-Kids: Introduction au basketball – Leçon 1

Le dribble 1

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

Conditions cadres

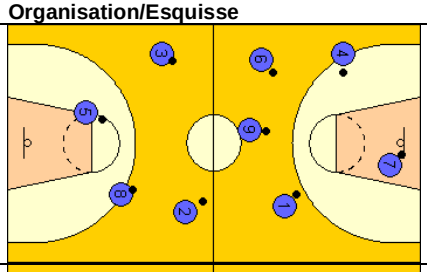
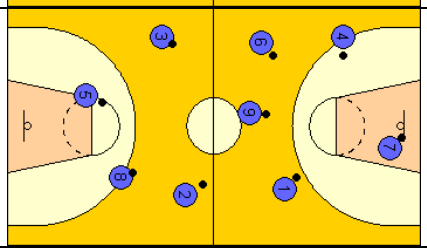
Durée de la leçon	60 minutes
Niveau	☑ simple ☐ moyen ☐ difficile
Âge recommandé	8 à 10 ans
Taille du groupe	6 à 20
Env. du cours	Salle de sport ou terrain extérieur, équipés de deux paniers au minimum (un équipement de 4 paniers latéraux est idéal).
Aspects de sécurité	Equiper les enfants de chaussures 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 taper le ballon, de s'arrêter et de repartir en dribblant.

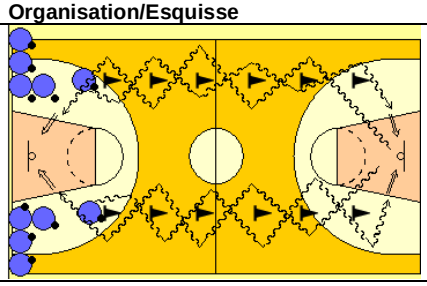
Indications
Adapter l'organisation (terrain entier, 1/2 terrain, 1/4 terrain) selon le nombre d'enfants présents.

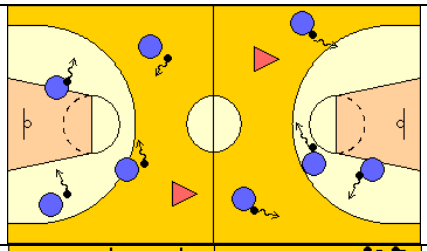
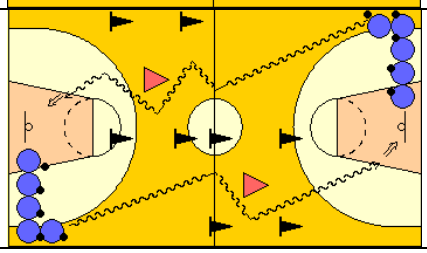
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	**Bonjour** Les joueurs se déplacent librement dans la salle en dribblant. A chaque fois qu'un joueur croise un autre joueur, il se présente en indiquant son prénom et en serrant la main de l'autre, toujours en dribblant. <u>Variante:</u> Différencier le salut selon le sexe de l'enfant ou la couleur de cheveux ou des yeux.		1 ballon par joueur
6'	**Petits paquets** Chaque joueur se déplace librement dans la salle en dribblant. Au signal du moniteur, les joueurs se groupent par 2, 3 ou 4 selon ce qui est annoncé par le moniteur. Les groupes se donnent la main et les joueurs déposent le ballon sous leur pied.		1 ballon par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	**Dribble et tir** Le 1er joueur de la colonne slalome entre les piquets et tire au panier. Il fait de même pour le retour. Changer de côté. Terminer par un concours entre les deux équipes.		Cônes, ballons Chasubles

12'	**Les gendarmes et les voleurs** Les voleurs ont un ballon et les gendarmes n'en ont pas. Les gendarmes essaient de toucher les voleurs. Dès qu'un voleur est touché, il est prisonnier et se tient debout avec un bras tendu. Les voleurs libèrent les prisonniers en leur tapant dans la main et marquent ainsi un point. Changer les gendarmes.		1 ballon par joueur Chasubles
10'	**Le douanier** Le joueur avec le ballon doit traverser le terrain en passant par la zone gardée par un adversaire qui essaie de lui voler la balle. Si le possesseur du ballon y parvient, il tente ensuite de marquer le panier. Si le défenseur parvient à lui voler le ballon, il le lui rend et l'attaquant tente de marquer le panier.		Cônes, ballons Chasubles

PARTIE FINALE

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