

J+S-Kids: Introduction au basketball – Leçon 4

Le dribble 2

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 enfants
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 d'effectuer un arrêt 1 temps (simultané) et d'effectuer un départ en dribble sans enfreindre la règle du marcher.

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
5'	La locomotive Les joueurs impairs sont les locomotives et les joueurs pairs les wagons. Au signal du moniteur, les joueurs impairs dribblent dans la salle librement. Les joueurs pairs suivent les joueurs impairs. Au nouveau signal du moniteur, les joueurs s'arrêtent en 1 temps (simultané). Au prochain signal du moniteur, les joueurs repartent. Inverser la locomotive et le wagon.		1 ballon par joueur
10'	Les caissons en dribble Chaque joueur se saisit d'un ballon et l'amène en dribblant dans le caisson de l'équipe adverse. La 1 ^{re} équipe qui vide son caisson l'emporte.		2 caissons Ballons de taille et de texture différentes Chasubles

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Dribble et tir Le 1 ^{er} joueur de la colonne slalome entre les piquets, tire au panier et se replace dans la colonne. Faire le même exercice du côté gauche du demi-terrain. Terminer avec un concours entre les différentes équipes.		Cônes, ballons

<p>5'</p>	<p>Le roi du dribble Les joueurs sont répartis dans les 3 cercles et dribblent en essayant de voler la balle des autres enfants présents dans le même cercle. Celui qui se fait prendre sa balle change de cercle selon l'ordre des flèches. Le joueur vainqueur est celui qui parvient à rester seul durant 3 secondes dans un cercle.</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>10'</p>	<p>Le jeu des numéros Le moniteur annonce le ou les numéros des joueurs qui entrent en jeu sur le terrain. Le 1^{er} qui marque rapporte 1 point à son équipe. La 1^{re} équipe à 5 points remporte le match. <u>Exemple:</u> «1 et 5». Les joueurs 1 et 5 de chaque équipe entrent sur le terrain et jouent un 2 contre 2.</p>		<p>1 ballon Chasubles</p>

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
<p>15'</p>	<p>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.</p>		<p>1 ballon Chasubles</p>