

# J+S-Kids: Introduction au basketball – Leçon 5

## Le tir 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  simple  moyen  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 de tirer après avoir effectué un arrêt 1 temps (simultané).

### 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            |
|-------|---|-----------------------|---------------------|
| 10'   | <b>Tir par équipe</b><br>Au signal du moniteur, tous les joueurs essaient de marquer le panier. Dès qu'un joueur a marqué son panier, il revient au milieu du terrain. La 1 <sup>re</sup> équipe dont tous les joueurs sont de retour au milieu du terrain remporte 1 point. Est déclarée vainqueur, l'équipe qui remporte 5 points.<br>Varier le nombre de paniers devant être inscrits. |                       | 1 ballon par joueur |
| 10'   | <b>Le duel</b><br>Les deux joueurs sont assis de part et d'autre de la ligne centrale. Au signal du moniteur, ils se battent pour le ballon. Celui qui s'en saisit essaie de marquer sur le panier de son choix. Le 1 <sup>er</sup> qui y parvient marque 1 point. Le joueur qui possède le plus de points à l'issue du temps prévu remporte le duel.                                     |                       | 1 ballon par couple |

#### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu  | Organisation/Esquisse | Matériel       |
|-------|--|-----------------------|----------------|
| 15'   | <b>Passe et tir</b><br>Chaque joueur possède un ballon excepté le 1 <sup>er</sup> joueur de la colonne A. Le joueur qui n'a pas de ballon court jusqu'au cône, reçoit le ballon du 1 <sup>er</sup> joueur de la colonne B et tire. Il récupère le ballon et change de colonne. Le passeur qui n'a plus de ballon court alors jusqu'au cône et reçoit la balle du 2 <sup>e</sup> joueur de la colonne A, etc.<br>Varier les positions de tir.<br>Terminer avec un concours. |                       | Cônes, ballons |



|     |   |  |                              |
|-----|---|--|------------------------------|
| 10' | <b>Le tour du monde</b><br>Les enfants sont en colonne, chacun avec un ballon. Le 1 <sup>er</sup> tire au panier. S'il marque, il passe à la position suivante. S'il manque son tir, il se place à la fin de la même colonne. Le 1 <sup>er</sup> joueur qui marque à la dernière position remporte le concours.<br>Faire s'affronter le deux vainqueurs dans un «bump out» (voir leçon «Le tir 1»). |  | 1 ballon par joueur<br>Cônes |
|-----|---|--|------------------------------|

#### PARTIE FINALE

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