

J+S-Kids: Introduction au basketball – Leçon 8

Le tir 3

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

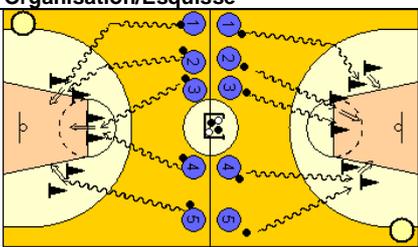
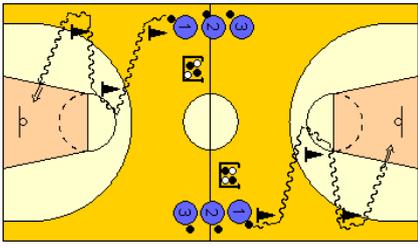
Etre capable de tirer en effectuant un tir en course.

Indications

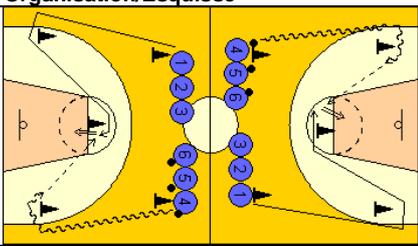
Adapter l'organisation (terrain entier, 1/2 terrain, 1/4 terrain), selon le nombre d'enfants présents.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Les billes Au signal du moniteur, tous les joueurs essaient de marquer 3 paniers, un entre chaque porte. Dès qu'un joueur a marqué ses 3 paniers, il dribble vers le sac à billes se trouvant dans le rond central, en prend une, la dépose dans le cerceau de son équipe et recommence. L'équipe qui a récolté le plus grand nombre de billes l'emporte.		1 ballon par joueur 1 sac de billes 2 cerceaux Cônes
10'	La course Chaque joueur a un ballon. 3 ballons sont déposés dans chaque réserve. Au signal, le joueur n°1 slalome et effectue un tir en course. S'il marque le panier, il va mettre son ballon dans la réserve de l'autre équipe. S'il ne marque pas le panier, il retourne avec son ballon dans sa colonne. Le joueur n°2 s'élance lorsque le n°1 a passé le 2 ^e cône. La 1 ^{re} équipe qui n'a plus de ballon dans sa réserve remporte la course.		Ballons 2 réserves de ballons

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Passe et tir Les joueurs n°1 contournent les cônes. Les joueurs n°4 contournent les cônes en dribblent puis passent aux n°1 qui tirent. Les n°4 récupèrent la balle et les joueurs changent de colonnes. Terminer avec un concours: la 1 ^{re} équipe qui marque 10 paniers l'emporte.		Cônes, ballons

10'	<p>Bonus</p> <p>Les enfants sont en colonne, chacun avec un ballon. Les deux premiers tirent au panier, récupèrent le rebond et vont effectuer un tir en course sur l'autre panier.</p> <p>Si le joueur marque les 2 paniers, il fait marquer 3 points à son équipe. S'il ne marque que 1 panier, il rapporte un point à son équipe et 0 point s'il manque ses deux essais. La première équipe à 15 points l'emporte.</p>		1 ballon par joueur Cônes
-----	--	--	------------------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Match 5 contre 5 sur tout le terrain.</p> <p>Si des paniers latéraux sont à disposition, jouer à 3c3 sur la largeur du terrain.</p>		1 ballon Chasubles