

Leçon

Introduction

Cette leçon met l'accent sur l'acquisition et l'application des techniques de base. Les passes et les dribbles sont exercés de manière ludique et les élèves expérimentent aussi leurs premiers tirs.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Degré scolaire: 8^e à 11^e années HarmoS
- Niveau de progression: débutants

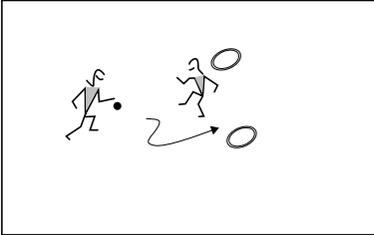
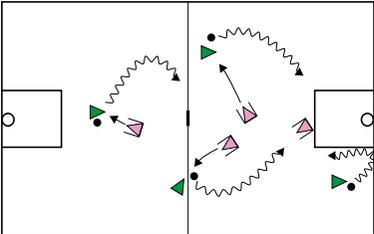
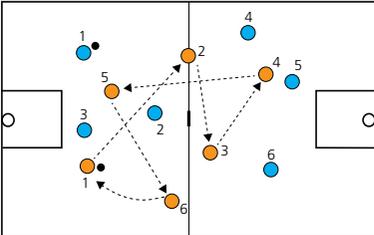
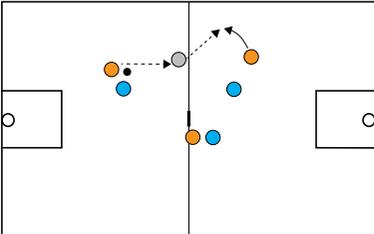
Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les techniques de base: passes et dribbles
- Connaître les points essentiels du tir à l'arrêt
- Connaître les principales règles

Technique du tir à l'arrêt

- Pieds parallèles, main forte derrière le ballon, seconde main en soutien latéralement
- Extension du corps à partir des genoux et amener le ballon au-dessus de la tête
- Extension du bras
- Flexion du poignet pour accompagner le ballon, le bras reste tendu

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Ballon derrière la ligne Deux équipes s'affrontent. Le ballon doit être passé à un coéquipier situé derrière la ligne (zone). Remarque: Introduire les règles du deux pas et du double dribble. Plus facile: Le ballon doit être déposé derrière la ligne (zone). Plus difficile: Les attaquants doivent effectuer une double passe derrière la ligne.		Un ballon Sautoirs
	10' En cercle <ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant dribble selon un certain rythme, les élèves reprennent ce rythme. • Tout le monde dribble en cercle. Au signal «gauche, gauche», les élèves laissent leur ballon sur place et reprennent le ballon du deuxième voisin à leur gauche. Maniement du ballon Tous les élèves avec un ballon. L'enseignant distribue les tâches: <ul style="list-style-type: none"> • Lancer le ballon en l'air, 1 x devant, 1 x derrière le dos, 1 x devant en frappant dans les mains, puis le rattraper. • Lancer le ballon en l'air et le rattraper en position assise. • Rattraper le ballon dans le dos. • Faire rebondir le ballon au sol et après chaque rebond, se glisser dessous. Qui réussit le plus de passages? • Viser le panier en frappant le ballon sur le sol. 		Ballons
Partie principale	5' Chasse-cerceaux Six cerceaux sont répartis dans la demi-salle. Par deux: A essaie de toucher B en dribblant et sans perdre le ballon. Les deux joueurs ont l'interdiction de toucher ou d'enjamber les cerceaux. Si B est touché ou qu'il perd le contrôle du ballon, les rôles sont inversés. Plus facile: Agrandir le terrain. Plus difficile: Augmenter le nombre de cerceaux.		Ballons Douze cerceaux (six par demi-terrain)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>5' Dribble dans le cerceau</p> <p>Par deux, un joueur avec ballon, un défenseur. Deux cerceaux sont posés au sol à env. six mètres de distance. A se déplace en dribblant et essaie de faire rebondir son ballon dans l'un des deux cerceaux. B l'en empêche en plaçant ses deux pieds dans le cerceau convoité.</p> <p>Plus facile: Un cerceau de plus.</p> <p>Plus difficile: Le défenseur doit poser un seul pied dans le cerceau.</p>		Ballons Cerceaux
	<p>7' Champ de mines</p> <p>Les attaquants essaient de traverser la salle en dribblant sans se faire toucher par les défenseurs. Derrière la ligne de fond se trouvent des sautoirs. Celui qui réussit sa traversée sans se faire toucher enfille un sautoir. S'il réussit aussi le retour, il peut déposer le sautoir dans son camp. S'il se fait toucher (à l'aller ou au retour), il doit revenir jusqu'à la ligne de fond. Changement après trois minutes. Quelle équipe a ramené le plus de sautoirs?</p> <p>Plus facile: Les défenseurs dribblent aussi ou ils se tiennent par deux.</p> <p>Plus difficile: Le sautoir peut être déposé lorsque le joueur réussit en plus deux paniers après l'aller-retour.</p>		Ballons Panier Sautoirs
	<p>5' Passes numérotées</p> <p>Former des groupes de quatre à six. Chaque joueur de l'équipe reçoit un numéro. Les élèves courent à travers la salle et se passent le ballon dans l'ordre des numéros. Au coup de sifflet de l'enseignant, l'ordre des passes est inversé. Si l'arbitre siffle deux fois, le ballon doit être tiré dans un panier le plus vite possible. Quelle équipe réussit le plus de passes dans un temps donné? Quelle équipe marque le plus de paniers?</p> <p>Plus difficile: Deux ballons par groupe. Au signal, les deux ballons doivent être tirés dans le panier.</p>		Ballon Paniers Sautoirs
	<p>6' Passes à dix avec joker</p> <p>3:3+1: les attaquants sont toujours quatre, cela signifie que le joker est toujours du côté de l'attaque. Si le ballon change d'équipe, les défenseurs passent en attaque. Si les attaquants réussissent dix passes de suite sans erreur, ils peuvent aller marquer un panier (quatre contre trois).</p> <p>Plus facile: Des jokers sont placés sur les lignes latérales. On ne peut pas défendre sur eux.</p> <p>Plus difficile: Sans joker (trois contre trois ou quatre contre quatre).</p>		Un ballon Deux paniers Sautoirs

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Up and down Deux cerceaux sont posés au sol devant chaque panier, au plus loin à quatre mètres de l'installation. Chacun dribble son ballon et s'arrête dans un cerceau pour marquer. Si le tir est réussi, le joueur peut tenter sa chance dans le second cerceau du même panier. S'il ne marque pas, il se déplace vers un panier dans l'autre demi-salle. Qui marque le plus de paniers en deux minutes? Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> Se faire une passe à soi-même et effectuer un arrêt simultané (un temps) dans le cerceau avant de tirer. Point de pénalité si le panier n'est pas marqué (ne pas descendre en dessous de zéro). 		Ballons Paniers Cerceaux
	10' Concours de tirs Deux équipes s'affrontent. Elles se tiennent de chaque côté de la ligne médiane. Chacune dispose d'un caisson avec le couvercle retourné qui contient cinq ballons. Le premier court sans ballon en direction du panier et reçoit la passe d'un coéquipier. Il tire au panier. S'il marque, il dépose son ballon dans le couvercle des adversaires. S'il rate, il remet le ballon dans son propre caisson. Qui a vidé son caisson en premier? Plus facile: Le joueur dribble vers le panier et conclut par un tir. Plus difficile: Tirer depuis une distance définie.		Dix ballons Deux paniers Deux caissons
Retour au calme	20' Match aux dés Les joueurs des deux équipes sont assis sur leur banc suédois respectif placé sur la ligne latérale. Les deux groupes ont chacun un dé. Le premier joueur lance le dé. Le chiffre obtenu correspond au nombre de joueurs qui peuvent entrer sur le terrain. Si c'est « 1 », l'équipe marque un point et peut relancer directement. Il faut toujours au moins deux joueurs par équipe sur le terrain. L'équipe en infériorité numérique au ballon en début de rencontre. En cas d'égalité, on procède à un entre-deux au milieu du terrain. La séquence s'arrête lorsqu'une équipe a marqué un panier, mais au plus tard après deux minutes de jeu. Les dés sont ensuite relancés.		Un ballon Deux paniers Deux bancs suédois Deux dés Sautoirs
	7' Les élèves rangent tout le matériel. A la fin, l'enseignant réunit tout le monde pour discuter et partager les premières impressions de la leçon.		