

Soirée départementale d'information technique du 25.11.2002 :

(par Delphine MONGIN, chargée auprès du comité départemental, de la promotion et du développement des écoles de basket)

“Les jeux de l'école de basket”

Cette soirée, tout particulièrement destinée aux éducateurs des écoles de basket, s'est déroulée devant un nombreux public, entraîneurs de tous les niveaux, dirigeants soucieux de la qualité de leur école.

Preuve, s'il en était besoin, que les plus simples des exercices sont intéressants à montrer sur le terrain, et preuve que ces soirées sont devenues indispensables!

La première question que se sont posés les auteurs de ces jeux, a été de se demander comment simplifier au maximum les schémas, et les approches de ces jeux, pour une adhésion et une compréhension rapide et totale de tous les jeunes, même les moins “sportifs”.

La réponse est venue en observant les jeunes dans les cours de récréation à l'école: adapter les jeux qu'ils connaissent déjà et qu'ils pratiquent régulièrement, simplement ajouter le ballon, un panier et quelques consignes, au départ simplistes et de plus en plus près des règles de notre jeu, au fur et à mesure des compétences des petits basketeurs.

JEU N° 1 : « La Poursuite »

1 ballon pour 2: Limite du terrain de basket

- L'exercice renforce la conduite de balle en dribble, la perception d'un signal extérieur et peut servir d'échauffement ludique.

Le joueur sans ballon court où il veut, le joueur avec ballon le suis partout en dribble. Au top de l'entraîneur, arrêt, passe, et donc changement de rôle. Notion des arrêts alternatifs et simultanés = les marchers.

On fait progresser l'exercice en ajoutant des consignes (changement de rythme, de direction, dribble main gauche, suivre des lignes, course arrière etc..)

JEU N° 2 : « La queue du loup »

1 ballon chacun + 1 chasuble accroché dans le dos à la ceinture: Limite du demi terrain

- L'exercice renforce la conduite et la protection de balle en dribble avec objectif supplémentaire (ici attraper le chasuble)

Le jeu consiste, tout en dribblant sur la moitié du terrain, à piquer le chasuble à l'un de ses camarades (la queue du loup). Lorsqu'on s'est fait prendre, plutôt que d'être éliminé et attendre, on rejoue sur l'autre moitié du terrain après avoir fait (en gage) trois tours de ballon autour de la taille et avoir remis “sa queue”.

JEU N° 3 : « Loup glacé »

1 ballon chacun: Limite du terrain

- L'exercice renforce la conduite et la protection de balle en dribble avec objectif supplémentaire (ici ne pas se faire prendre et apprendre la notion de "faute")

3 loups sans ballon (pour une douzaine de joueurs avec ballon) – que vous aurez habillé d'un chasuble pour qu'ils soient reconnaissables, doivent essayer de toucher les autres pour les "glacer" (ils s'immobilisent lorsqu'ils sont pris).

Pour être délivrés, un de leurs camarades doit les toucher.

Les consignes à appliquer sont:

- Garder le dribble, même "glacé"
- Ne pas pousser pour toucher (notion de faute)

JEU N° 4 : « Rentrer à la maison »

1 ballon chacun et des marques amovibles aux sol (spatules ou autres)

- L'exercice renforce la conduite de balle en dribble; et développe l'appréhension de l'espace sur le terrain

On place autant de repères sur le terrain qu'il y a de joueurs. Ces repères figurent des maisons dans lesquelles il faudra se mettre à l'abri dès le signal de l'entraîneur.

Les joueurs dribblent tout terrain, au top, ils essaient, au plus vite de rejoindre une maison en dribble.

Les consignes à appliquer sont:

- Garder son dribble, même "à la maison"
- Accélérer pour "rentrer à la maison"

L'exercice peut évoluer en enlevant des "maisons" pour jouer aux chaises musicales.

Il peut également évoluer selon la compétence des joueurs avec des consignes techniques: dribble main gauche, avec bras levé, en montrant le même numéro que l'entraîneur (dribble sans regarder le ballon) etc..

JEU N° 5 : « Les chats et les souris »

1 ballon chacun sauf pour les "chats"

- L'exercice renforce la conduite et la protection de balle en dribble; et développe la notion d'attaque défense.

Les chats : On place 3 ou 4 joueurs (sans ballon) sur la ligne médiane, ils n'ont le droit de se déplacer que sur cette ligne

Les souris : Les autres joueurs, munis d'un chasuble accroché dans leur dos à leur ceinture, sont alignés sur la ligne de fond, prêts à traverser la ligne des "chats"

Les souris doivent franchir le plus de fois possible la ligne des chats sans se faire arracher la queue.

Les chats doivent attraper le plus grand nombre de queues.

Les contacts sont interdits.

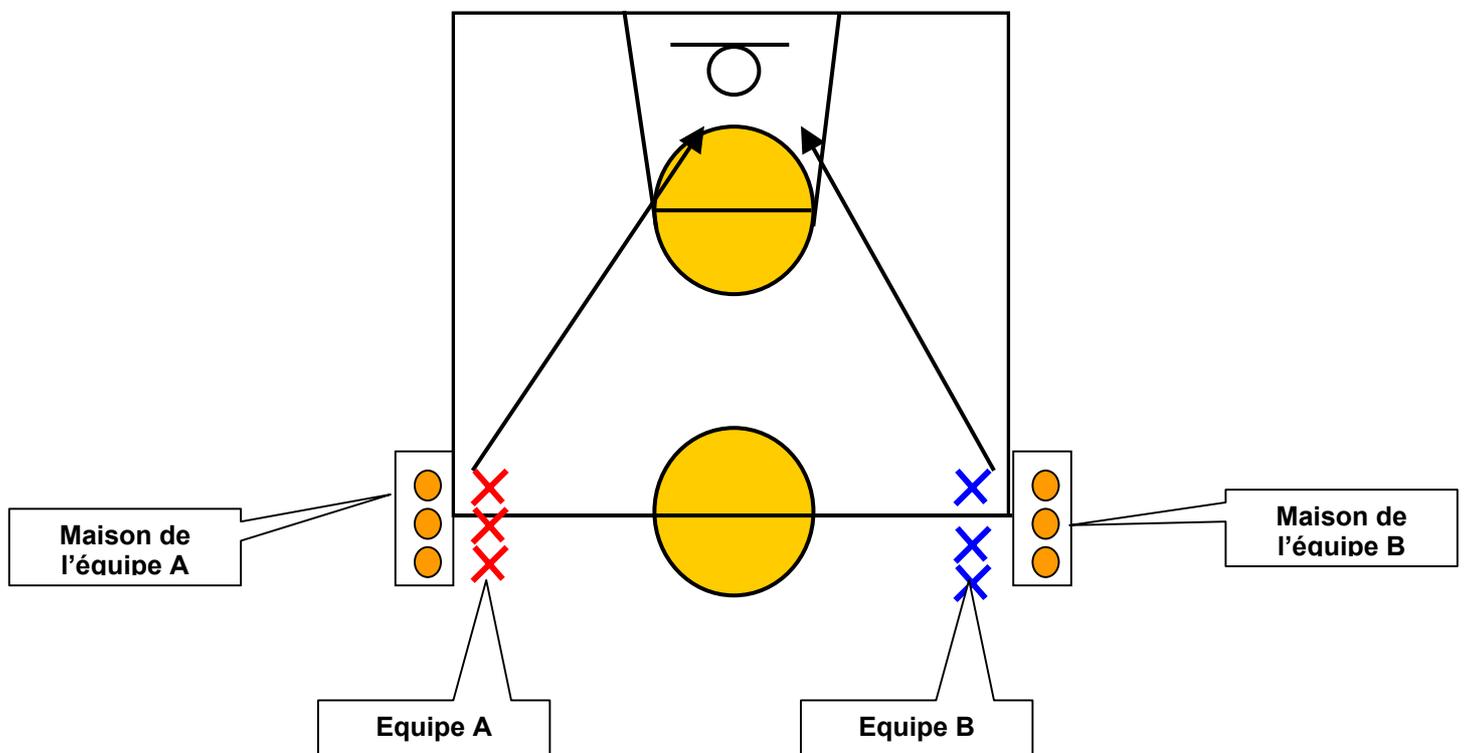
Lorsque les souris n'ont plus leur queue, elles sont éliminées et font des manipulations de balle autour de la taille en attendant la prochaine manche.

JEU N° 6 : « Le déménageur »

Les ballons sont répartis par équipe (3 ou 4 ballons par équipes). Il faut dessiner au sol autant de maisons que d'équipes (ici 2 équipes)

- **Exercice d'adresse.**

Cet exercice peut se faire à tous les niveaux même les plus élevés, il suffit d'adapter les consignes.



Les joueurs chacun leur tour prennent un ballon dans leur maison et vont marquer sur un panier. Si le panier est réussi, ils portent le ballon dans la maison de l'équipe adverse ; si le panier est raté ils ramènent le ballon dans leur caisse. L'équipe qui n'a plus de ballon a gagné.

Consignes (selon compétences des joueurs):

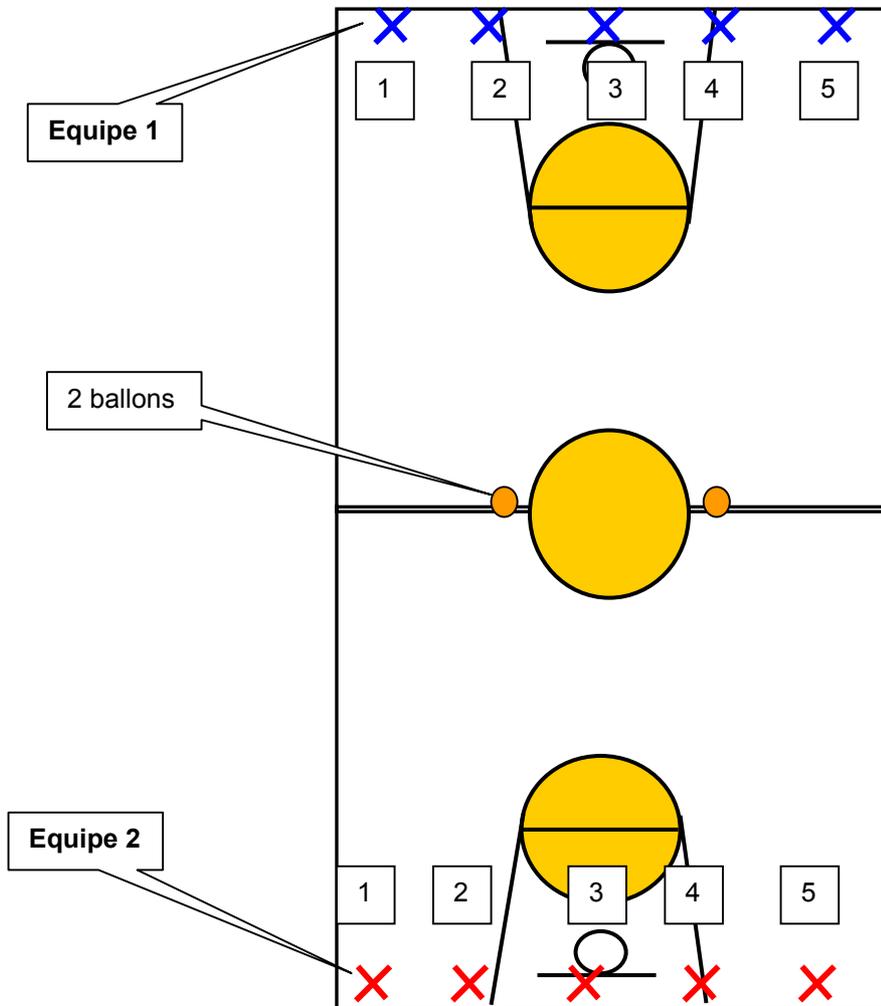
- Aucun "marché" permis (même lorsqu'on va porter le ballon chez l'adversaire)
- Tirs en course main droite à droite, main gauche à gauche (on fait la revanche en changeant de côté)
- Tirs à deux points hors de la raquette
- Tirs en suspension parallèle à la planche

- Tirs à 3 points
- Etc..

JEU N° 7 : « Le béret ballon »

Deux ballons sont disposés sur un plot, sur la ligne médiane (ce sont les bérets)

- Exercice de course et d'adresse et lors de l'évolution de l'exercice, apprentissage du placement, d'appréhension de l'espace. (mais aussi développement de la malice des joueurs, très importante pour plus tard)



Chaque joueur possède un numéro.

A l'appel de ce numéro, les joueurs doivent courir, attraper le ballon, et aller tirer sur le panier de l'autre côté en dribble. Le premier qui revient marque 1 point pour son équipe, et un point de plus s'il a marqué le panier.

Des consignes peuvent être ajoutées (toutes formes de tirs, de déplacements)

L'évolution de l'exercice est ici très intéressante, puisqu'on peut appeler 2, 3 voir plus de joueurs!

Ils auront alors à s'organiser en passes (laissez les trouver des solutions seuls) pour profiter au maximum de leur nombre, de l'espace.

JEU N° 8 : « 1, 2, 3 Soleil ou 1, 2, 3 Basket »

1 ballon chacun sauf celui qui "clume"

- Exercice de dribble, d'équilibre, de travail des arrêts.

Un joueur sans ballon se tourne contre le mur et se retourne après avoir dit: "1, 2, 3 soleil!"

Il doit alors désigner les dribbleurs entrain de bouger.

Les autres joueurs ont un ballon chacun et progresse en dribble vers le "clumeur" pendant qu'il ne les voit pas.

Ils doivent donc s'arrêter net dès qu'il se retourne.

Notion des arrêts : éviter les marchers. Différentes attitudes : protection de balle position fléchi

JEU N° 9 : « Les agneaux deviennent loups »

1 ballon pour tout le groupe. Espace limité

- Exercice de passes, de situation sur le terrain, simulation attaque-défense.

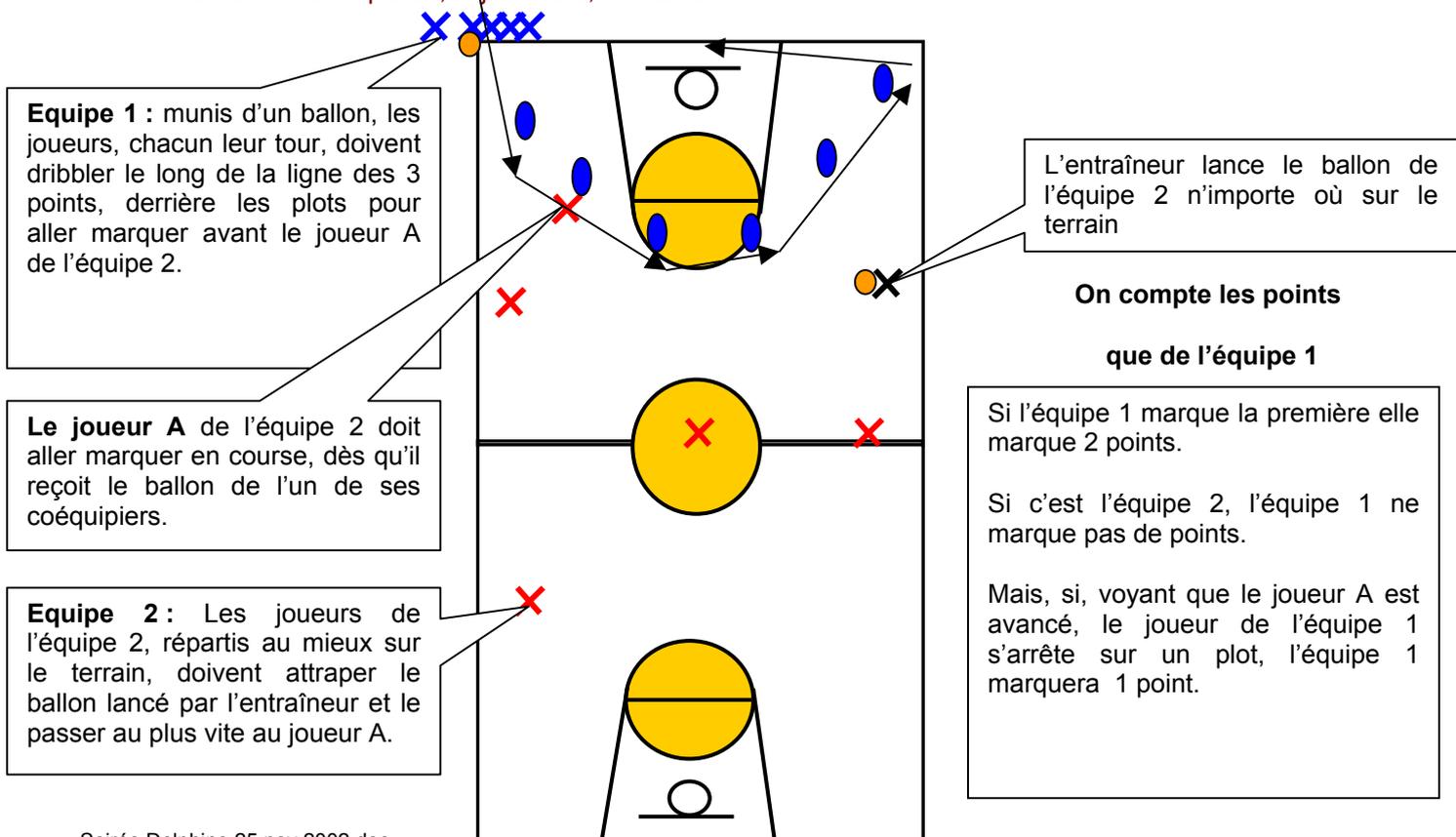
Un joueur (le premier loup) avec ballon doit en dribble, toucher un de ses camarades pour qu'il devienne le deuxième loup.

Puis, en passes, sans dribble, ils essaient de toucher d'autres joueurs pour qu'ils deviennent loups à leur tour et donc renforcer leur équipe.

JEU N° 10 : Concours pour les plus grands

1 ballon par équipe Penser à inversé les rôles des équipes.

- Cet exercice permet de travailler tous les fondamentaux du basket : dribble, tir, course, arrêt, passe, mais aussi l'anticipation, le jeu relatif, la malice.



JEU N° 11 : « Lucky Luke »

2 ballons pour une colonne de joueur

- Exercice d'adresse

La colonne de joueur se place à un endroit de tir donné (lancer franc par exemple). Les deux premiers joueurs de la colonne ont un ballon.

Le jeu consiste à marquer avant que le suivant ne marque. Le plus simple est bien sûr de marquer au premier coup. Mais on peut se rattraper en allant vite et d'autant plus si le second loupe le panier aussi.

Si le suivant marque avant moi je suis éliminé (ou pour faire durer j'ai un gage que j'exécute tout de suite pour me remettre en jeu : aller marquer deux fois sur l'autre panneau par exemple, ou faire deux courses de dix mètres en dribbles avec un défenseur etc..) je n'ai évidemment droit qu'à un gage par partie.