



Pour un sport  
populaire et une éducation  
physique et sportive



## Séances de basket-ball: déroulé, objectifs :

### Séance Basket du lundi 18 avril :

Déroulé : échauffement spécifique, progressif en intensité et contextualisé (relation aux partenaires, communication, différents statuts).

Jeux de tirs (jeux du livre : échelle des tirs et gâchette facile)

Situation de jeux du livre : La balle au capitaine.

### Echauffement :

**Exercice 1** : Manipulation du ballon (dribbles en course) vers des échanges de ballon par une passe (passe tendues, à rebond et en cloche)

**Exercice 2** : Jeu du « chat et de la souris » : cf jeu du hand-ball. Faire varier le nombre de « chats » en fonction des habiletés des « souris ».

**Exercice 3** : Jeu de conservation du ballon et d'attaque de la cible. 2 équipes s'affrontent sur un terrain en largeur.

L'équipe en possession du ballon se fait des passes et les adversaires tentent d'intercepter. Au signal de l'éducateur, l'équipe en possession du ballon cherche à atteindre rapidement la cible et à marquer.

### Jeux de tirs : aménagements des jeux du livre.

La « gâchette » : réussir le plus de paniers possible en 2 minutes (paniers aménagés avec des cerceaux fixés en hauteur= 8 cerceaux répartis autour du terrain.), tirs autorisé au-delà d'une zone interdite sous le panneau (2 mètres), Organisation, par 2 (1 tireur et 1 compteur), Changement de rôles (tous les pratiquants occupent les 2 rôles).

Vainqueur : Le joueur qui marque le plus de paniers au sein du groupe.

NB : la façon de tirer est libre (pas de contraintes).. Envisager la construction du tir (concentration, équilibre, mobilisation de tout le corps...).

Cette situation est suivie d'un temps d'échanges et de réflexion sur la pratique : réussites, difficultés rencontrées, intérêt du jeu.

« L'échelle des tirs » : atteindre sa zone de réussite de tir la plus éloignée.

Les pratiquants de la même zone de tir se défient sur 10 tirs. Le vainqueur est celui qui a réussi le plus de tirs.

## **Jeu : La balle au capitaine :**

**But** : Réussir le plus de passes à son capitaine.

**Dispositif** : 2 équipes (4 contre 4 dont 1 capitaine). Le capitaine est en hauteur et peut se déplacer dans une zone balisée (variable, possibilité de réduire la zone). Règles : pas de contacts, reprise de dribble, souplesse pour le marcher. Penser à changer le capitaine.

Durée des rencontres : 5 minutes. Tournoi avec 3 équipes (match gagné= 3 points, nul= 2 pts ; perdu= 1 pt).

## **Séance du mardi 19 Avril :**

Déroulé : échauffement constitué de jeux du livre (« l'écran » et « le joueur assis »)

Situation : "Aller vite vers la cible pour marquer"

### **Echauffement :**

**Exercice 1** : Dribbler dans des espaces différents sur le terrain (progressivement élargis ou réduits). Puis échanges de ballons par une passe.

**Exercice 2** : « L'Ecran ». Utilisation des panneaux réglementaires de basket Marquer le maximum de paniers avec opposition en un temps donné (2 minutes max).

3 tireurs et 3 défenseurs écran.

**Variantes** : comptabiliser différemment : tir dans "carré"= 1 pt, tir réussi= 2 pts. Nous observons plus de réussites sur l'ensemble des pratiquants.

**Exercice 3** : « Joueur Assis » : Nous avons simplifié le but du jeu ainsi que les consignes.

**But** du jeu : Profiter de la supériorité numérique en Attaque pour atteindre rapidement la cible et marquer

Quand l'équipe perd la balle (faute, interception, sortie en touches), un joueur s'assoit. Pas de contrainte dans la désignation du joueur qui doit s'asseoir.

**Règles** : reprise de dribble, pas de contacts, souplesse pour le marquer.

Jeu 4 contre 4. Organisation d'un tournoi avec 3 équipes.

Jeu au temps= 2 minutes.

### **Situation créée par le groupe :**

**But :** Atteindre la cible et marquer en utilisant le moins d'actions possibles (dribble, passe, tirs).

**Dispositif :** Sous forme de tournoi, 3 équipes de 4.

Mêmes règles que dans le jeu précédent à faire véritablement respecter.

Décompte des points : Si 1 à 3 actions, l'équipe marque 5 points.

Si 4 à 5 actions, l'équipe marque 3 pts.

Si plus de 5 actions, l'équipe marque 1 pt.

L'équipe qui totalise le plus de points dans le tournoi l'emporte.