

Situation 1 : Les échelles

Situation 2 : Passe à 10 avec cerceaux sans opposition

Situation 3 : Relais dribble

Situation 4 : Matches

POUR FINIR...LES MATCHS : (30 minutes)

Un terrain avec les élèves ayant le plus de facilités (TERRAIN 1) et un autre en parallèle.(TERRAIN 2)
Sur chaque terrain constituer 3 équipes de 3 (ou 4 si l'effectif de la classe dépasse 25) plus d'éventuels remplaçants (un ou deux)

TERRAIN 1:

A contre B
B contre C
C contre A

Match de 8 min. L'équipe qui ne joue pas arbitre, chronomètre, compte les points.

TERRAIN 2:

D contre E
E contre F
F contre D

Match de 8 min. L'équipe qui ne joue pas arbitre, chronomètre, compte les points.

NB : une autre organisation pédagogique est possible. Celle-ci consiste à, d'abord, scinder le groupe classe en 3 et à organiser les 3 ateliers, simultanément, dans la salle, à des endroits différents. En « tournant » dans les 3 ateliers au bout de 30 minutes les élèves sont « passés » partout.

PASSE A 10 AVEC CERCEAUX SANS OPPOSITION

Organisation/ matériel à prévoir :

2 équipes, des chasubles, un ballon, 10 à 12 cerceaux, un chronomètre. Disposer les cerceaux de façon à ce qu'il y ait trois passes possibles à chacun d'eux (voir schéma ci-dessous).

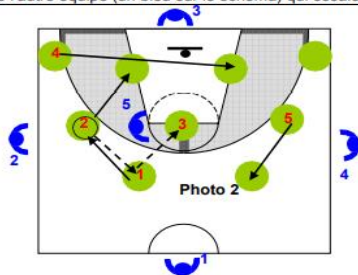
Durée : 10 manches de 40 secondes environ.

Une équipe avec le ballon (les rouges) prend position dans les cerceaux (verts). **Les joueurs doivent se faire le plus de passes tendues possibles en 40 secondes** (le ballon brûle les doigts, il faut le conserver le moins longtemps possible dans les mains). **Après une passe le joueur doit obligatoirement changer de cerceau** (on peut aussi changer de cerceau même sans avoir fait de passe).

L'équipe au repos (les bleus) compte à voix haute les passes de l'équipe qui joue. Si le joueur n'a pas changé de cerceau on ne comptabilise pas le point. On conserve la meilleure série sur les 40" et on change d'équipe. L'équipe ayant réussi la meilleure série marque le point. L'équipe ayant le plus de points à la fin des 10 manches a gagné.

Variantes, évolutions :

- Mettre un défenseur de l'autre équipe (un bleu sur le schéma) qui essaie d'intercepter les passes.



Conseils techniques :

Pour le passeur : Attitude semi fléchie.

- Tenir le ballon à deux mains à hauteur de la poitrine Photo 1
- Lancer le ballon en poussant simultanément vers l'avant avec les deux mains. Les coudes sont rentrés.
- Finir le geste avec les deux bras tendus, doigts en direction de la cible et mains « dos à dos » Photo 2

Le réceptionneur : Attitude semi fléchie également.

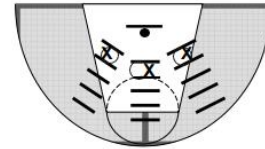
- Présenter ses mains, pouces derrière, doigts en W, face au passeur (cible et protection) Photo 3
- Attraper le ballon bras tendus devant soi et le ramener à la poitrine (attaque du ballon)



LES ECHELLES

Organisation/ matériel à prévoir :

1 ballon par élève. Des lattes ou à défaut des cerceaux. Essayer d'utiliser le maximum de paniers afin que les élèves puissent shooter souvent. Mettre plusieurs échelles par panier et si le nombre d'élèves est important en mettre deux par échelle. L'enseignant se placera de telle façon qu'il puisse rappeler aux élèves le geste qui a été appris et corriger en étant « à la limite du pénible ». **Le jeu consiste à shooter depuis la latte la plus proche du panier et à reculer d'une latte quand on marque.** Par contre en cas d'échec on avancera d'une latte. Le joueur vainqueur est celui qui arrive le premier à la dernière latte.



Conseils techniques :

Les appuis : Pieds dirigés vers le panier (Photo 1)

Le regard : regarder le panier le plus tôt possible

La tenue de balle : le ballon est tenu sur le bout des doigts de la main (photo 2)

Les alignements à respecter : pied, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés. Le coude doit donc être rentré. (Photo 3)

L'action de tir : Pendant que l'élève pousse sur les jambes et les dépile il faut qu'il puisse passer sous le ballon. Au moment du lâcher le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux. L'avant bras ne sera pas loin de la verticale.

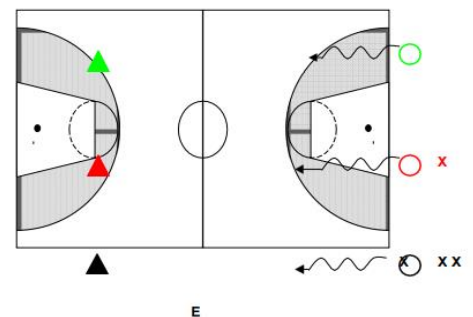


RELAIS DRIBBLE

Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon ou deux par équipe, des chasubles, des plots. (ne pas faire des équipes composées de plus de 3 joueurs afin de favoriser le nombre de passages)

Jeu traditionnel du relais par équipes : **chaque membre de l'équipe doit réaliser un parcours défini le plus rapidement possible et transmettre à son partenaire suivant de la main à la main. (en dribblant main droite ou main gauche)** La première équipe à terminer gagne, on peut faire plusieurs manches.



Conseils techniques :

Dribbler sur le côté et l'avant du corps. Photo 1

Regard haut, ne pas regarder le ballon. Photo 2

Pousser la balle avec la palme de la main (les doigts) avec dynamisme. Flexion complète du poignet doigts dirigés vers le sol. Photo 3

