

BARBIEUX André	
<i>Basketball Coach</i>	
Rue de Cibly, 380,	
7033 - MONS (Cuesmes)	
Tél./Fax : 065/520631	
G.S.M. : 0475/879914	
andre.barbieux@skynet.be	
http://www.coachbarbieux23.com	



Une séance d'initiation au mini-basketball à l'école primaire.

Quelques considérations.

- 💡 Nous sommes au niveau de l'école primaire. Il s'agit donc de mini-basketball, avec utilisation de panneaux (anneau à 2,60m. du sol) et de ballons de mini-basketball.
- 💡 De nombreux élèves n'ont sans doute jamais joué au basket. Il faut donc une séance qui soit accessible à tous, avec des objectifs réalisables.
- 💡 Comme toute séance d'initiation, celle-ci devra donner le goût de pratiquer le sport envisagé. Une grande part sera donc laissée au jeu et au concours, ce qui incitera les enfants à poursuivre la découverte de ce sport. Il convient donc d'occulter les matières plus rébarbatives, telles que la défense, le retour en défense, etc ...
- 💡 Lors de l'apprentissage d'une technique, il convient toujours de respecter la chronologie suivante : Enoncé - Justification - Démonstration - Explications - Procédés pédagogiques - Conditions de match.
Ainsi, par exemple, pour l'apprentissage du shoot, il y aurait :
 - Enoncé : le shoot d'une main (One hand set shoot).
 - Justification : apprentissage de la technique nécessaire pour tenter le shoot avec les plus grandes chances de réussite.
 - Démonstration : effectuer le shoot correct (ou le faire exécuter par un « professionnel »)
 - Explications : donner les « trucs », ou beaucoup mieux, faire découvrir les trucs (ce qu'un enfant découvre lui-même, il ne l'oublie pratiquement jamais par la suite!) qui permettent la réussite du shoot.
 - Procédés pédagogiques : il s'agit de petits exercices qui permettent de travailler les différents éléments qui conduisent à la réalisation du shoot : travail du « fouetté » du poignet (réaliser des shoots vers le haut au dessus de la tête), du placement et du mouvement des jambes (extension), etc ...
 - Conditions de match : réaliser la technique étudiée (ici le shoot) en plaçant les joueurs dans des conditions se rapprochant du match. Par exemple : compter les paniers réussis, fixer un temps de jeu, arbitrer, organiser un concours, etc ... Tous des éléments qui font penser aux conditions d'un match réel.
- 💡 Comme il s'agit d'une séance s'adressant à des néophytes, j'ai sélectionné trois éléments qui domineront la séance : passe-dribble-shoot. On parlera de la « Chest pass » (passe classique à hauteur de la poitrine) et de la « Bounce pass » (passe à rebond), du dribble haut de contre-attaque et bas de protection et du « One hand set shoot » (le shoot à une main ou lancer-franc, par exemple).

Coach André BARBIEUX

BARBIEUX André

Basketball Coach

Rue de Cibly, 380,

7033 - MONS (Cuesmes)

Tél./Fax : 065/520631

G.S.M. : 0475/879914

andre.barbieux@skynet.be

<http://www.coachbarbieux23.com>



00h.00 Etude des passes.

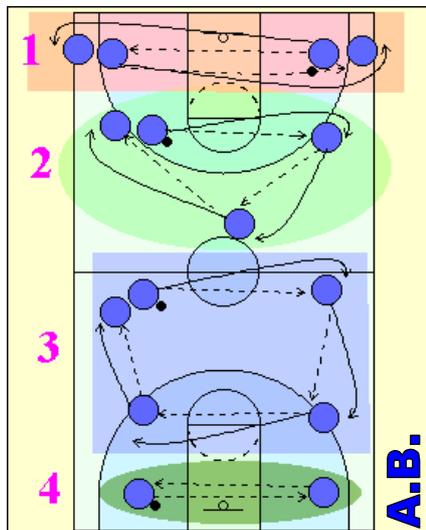
Chest pass : passe à hauteur poitrine. Le ballon doit arriver entre les épaules et la ceinture du partenaire. La passe doit être la plus rectiligne possible et la plus forte possible : diminuer les possibilités d'interception.

Bien terminer le mouvement : bras tendus, mains ouvertes vers le bas et l'extérieur, doigts bien écartés.

Pour avoir plus de force, on peut amener le pied arrière (droit pour les droitiers) vers l'avant durant la passe.

Insister aussi sur la réception : aller chercher le ballon le plus loin possible devant et le ramener le plus vite possible près du corps en écartant les coudes pour bien protéger le ballon.

Bounce pass : passe à rebond. Mêmes remarques que ci dessus. Un petit « truc » supplémentaire : pour que le ballon rebondisse bien à hauteur de poitrine du partenaire, viser le sol un peu plus loin que la moitié de la distance qui sépare les deux acteurs (normalement 2/3 de la distance).



Passes.

- 1) Passes par deux
 - 2) Passes en triangle
 - 3) Passes en carré
 - 4) Concours : le plus de passes en une minute.
- Travailler les différentes passes.

00h.20 Le dribble de contre-attaque.

Il s'agit d'un dribble très haut, car il convient de progresser le plus rapidement possible avec le ballon. Le ballon rebondit bien au dessus du niveau de la ceinture. Le ballon est poussé vers l'avant avec la dernière partie des doigts et non avec la main.

Dès le début, il faut essayer de demander au joueur de ne pas regarder son ballon durant le dribble, mais plutôt de voir ce qui se passe autour de lui.

BARBIEUX André

Basketball Coach

Rue de Cibly, 380,

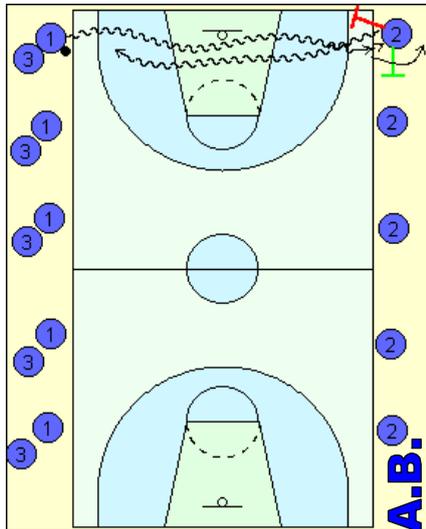
7033 - MONS (Cuesmes)

Tél./Fax : 065/520631

G.S.M. : 0475/879914

andre.barbieux@skynet.be

<http://www.coachbarbieux23.com>



Dribble.

L'agent de police.

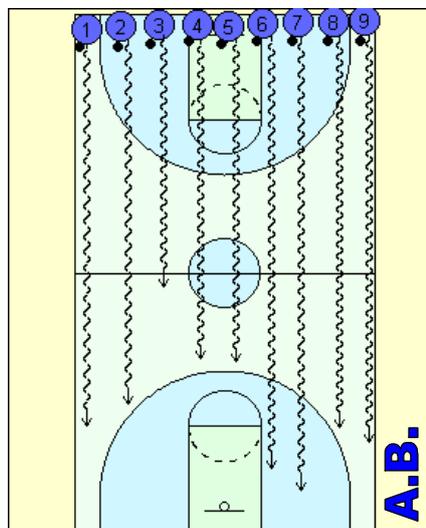
Apprendre à dribbler sans regarder son ballon.

2 lève un bras et change régulièrement.

1 traverse le terrain en dribblant chaque fois de la main indiquée par "l'agent de police".

C'est ensuite au tour de 2 de dribbler en respectant les consignes de 3.

Puis 3 avec 1.



Dribble.

Le plus rapide de tous.

Tous les joueurs ont un ballon derrière la baseline.

Au signal, ils traversent le terrain en dribble le plus vite possible.

Le dernier est éliminé et va continuer à dribbler autour du terrain.

Idem jusqu'au moment où il n'y a plus qu'un joueur.

00h.40 Le dribble bas de protection.

Faire découvrir ce deuxième type de dribble : on ne peut plus progresser à grande vitesse parce qu'il y a un défenseur qui nous en empêche.

Il s'agit alors d'un dribble beaucoup plus bas avec jambes fléchies, qui permet un meilleur contrôle du ballon.

On dribble de la main opposée au défenseur et on se protège avec l'avant-bras (poing fermé) se trouvant du côté du danger.

De nouveau, ne pas regarder le ballon durant le dribble.

BARBIEUX André

Basketball Coach

Rue de Ciply, 380,

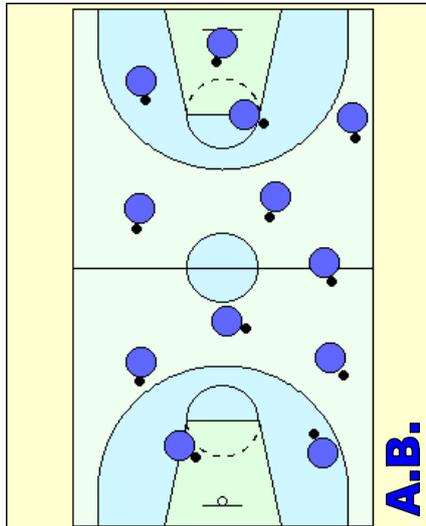
7033 - MONS (Cuesmes)

Tél./Fax : 065/520631

G.S.M. : 0475/879914

andre.barbieux@skynet.be

<http://www.coachbarbieux23.com>



Le Seigneur des ballons.

Chaque joueur possède un ballon et dribble.

Essayer de chasser le ballon d'un adversaire.

Quand un joueur perd son ballon (perdu ou chassé), il est éliminé et continue à dribbler autour du terrain.

00h.50 Etude du « One hand set shoot ».

Pour un droitier, le pied droit est devant (pointe du pied gauche à hauteur du talon du pied droit).

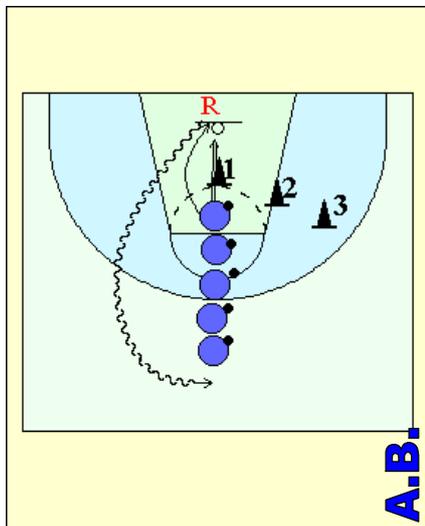
Si on trace une ligne passant par le milieu du talon et du pied droits, cette ligne arriverait juste à la verticale du point situé au centre de l'anneau.

De même, le coude droit doit être en direction de l'anneau. Idem pour l'avant-bras et le genou droits.

Après le shoot, les doigts sont bien écartés, la main ouverte vers le sol.

L'index et le majeur ont quitté le ballon en dernier lieu.

Les jambes sont fléchies puis étendues pendant le shoot, car c'est dans cette flexion des jambes que l'on va chercher la force nécessaire pour shooter.

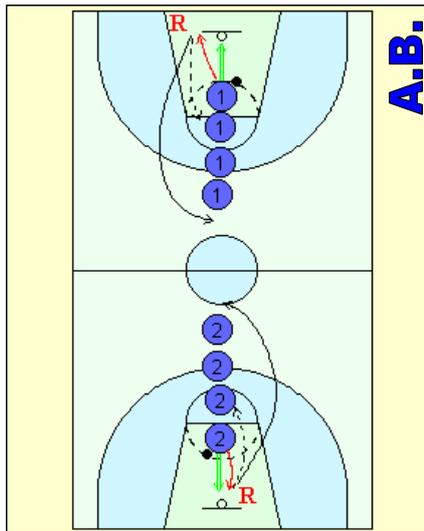


Apprentissage du shoot.

Shooter de l'emplacement 1, puis du 2 et enfin du 3.

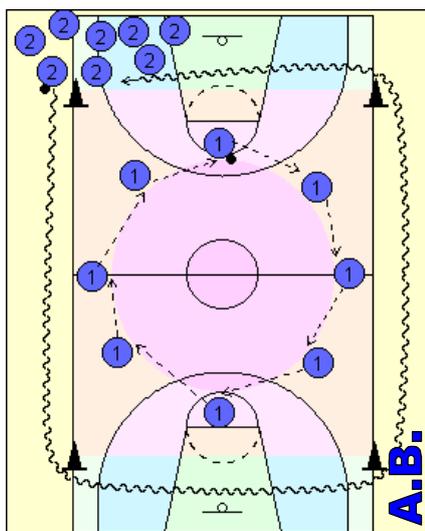
Chaque joueur fait son rebond et revient en dribble derrière la file.

BARBIEUX André
 Basketball Coach
 Rue de Cibly, 380,
 7033 - MONS (Cuesmes)
 Tél./Fax : 065/520631
 G.S.M. : 0475/879914
 andre.barbieux@skynet.be
<http://www.coachbarbieux23.com>



Shoots.
 Les rois du shoot.
 Chaque joueur effectue un shoot,
 son rebond et la passe au suivant.
 Première équipe qui a inscrit 20
 paniers.

01h.10 Jeu : passes et dribble haut.

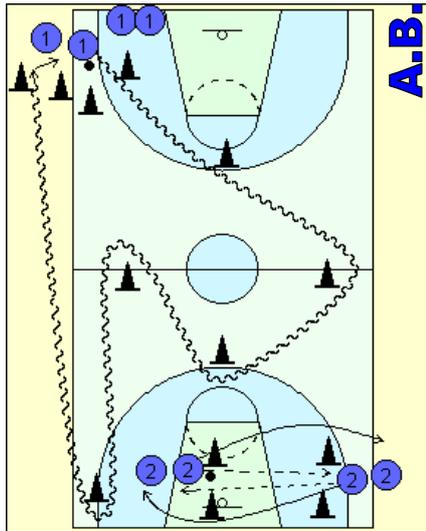


Passes.
 Effectuer le plus de passes possible
 pendant que les joueurs de l'équipe
 2 effectuent le parcours en dribble.
 Un tour complet de passes = 1
 point.
 On inverse ensuite les rôles.

BARBIEUX André
 Basketball Coach
 Rue de Ciply, 380,
 7033 - MONS (Cuesmes)
 Tél./Fax : 065/520631
 G.S.M. : 0475/879914
 andre.barbieux@skynet.be
<http://www.coachbarbieux23.com>



Jeu : passes, dribble haut et dribble bas.



Passes

Battre le record.

Travail des passes et de la dextérité du dribble.

Concours par équipes.

Une équipe effectue le parcours indiqué en dribble (dribble bas autour des cônes).

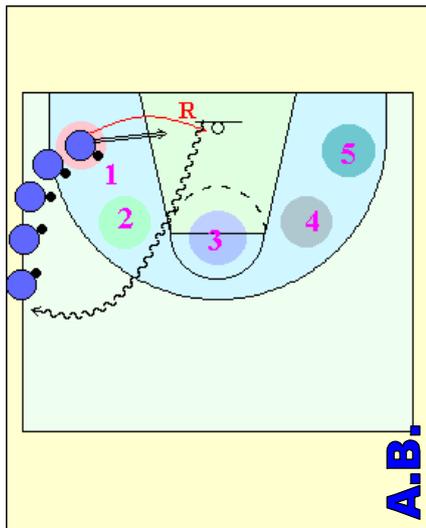
L'autre équipe effectue le plus de passes possible.

On inverse ensuite les rôles.

- Si le niveau des joueurs est suffisant, exiger chaque fois le dribble de la main extérieure par rapport aux obstacles.

- De même, être strict, toujours si le niveau le permet, sur la précision et la bonne exécution des passes.

01h.30 Jeu : shoots.



Shoots.

Le roi du shoot.

Chaque joueur possède un ballon et shoote d'abord de l'emplacement

1. S'il rate, il reshootera de cet endroit jusqu'au premier essai réussi.

Il pourra ensuite passer au cerceau 2.

Le vainqueur est celui qui a réussi en premier le parcours complet.

01h.40 Jeux : dribble haut et shoots.

BARBIEUX André

Basketball Coach

Rue de Ciply, 380,

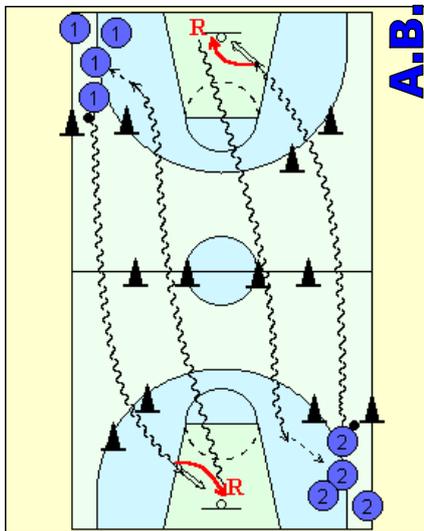
7033 - MONS (Cuesmes)

Tél./Fax : 065/520631

G.S.M. : 0475/879914

andre.barbieux@skynet.be

<http://www.coachbarbieux23.com>

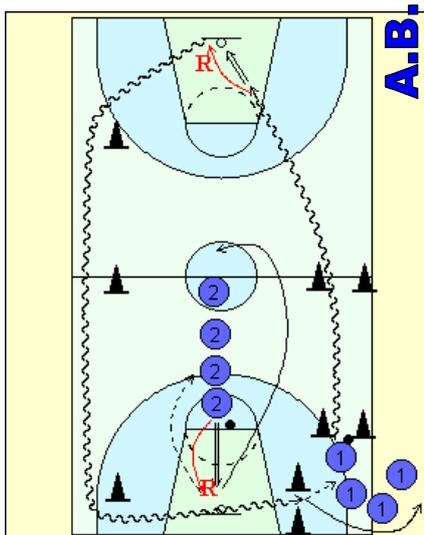


Shoots.

Shoots-relais.

Le premier joueur de chaque équipe part vers l'anneau opposé réaliser le shoot (Il shoote jusqu'au panier marqué!). Il effectue le rebond et vient en dribble donner le ballon au suivant, et ainsi de suite.

L'équipe victorieuse est la première à avoir terminé le parcours avec tous ses joueurs.



Shoots.

Les shooteurs les plus rapides.

Travail de la vitesse du dribble et de la précision des shoots.

Concours par équipes.

Une équipe effectue le parcours en dribble. Tous les joueurs doivent absolument marquer.

L'autre équipe inscrit le plus de lancers-francs possible dans le même temps.

On inverse ensuite les rôles.

- Tout joueur en dribble doit revenir jusqu'aux cônes placés à cet effet avant de pouvoir passer le ballon au suivant.

- Varier l'emplacement pour les shoots (plus près ou plus loin selon l'âge et le niveau des joueurs).

02h.00 Fin.

P.S. : symboles utilisés dans les schémas de basketball :

• = ballon ▲ = cône

Un rond = un attaquant

Un X = un défenseur

==> = un shoot

~~~~~> = déplacement d'un joueur en dribble

—————> = déplacement d'un joueur sans ballon

- - - - -> = passe

- - - - -> = passe à rebond

—> R = faire le rebond