

BASKET-BALL

Exercices

Echauffement

Sommaire

1.	Les chats glacent les souris.....	2
2.	Attaque des extraterrestres	3
3.	Stop et pivote.....	4
4.	Chats et souris.....	5
5.	Concours de Lucky Luke.....	6
6.	Chats perchés.....	7
7.	Concours de tour du monde.....	8
8.	Le petit train	9
9.	Passer-Toucher-Tirer.....	10
10.	La marelle du lay-up.....	11
11.	Toucher-couler	13
12.	Télécommande et tir	14

1. Les chats glacent les souris

Les chats glacent les souris

Matériel : 1 ballon et une chasuble par joueur. 1 demi-terrain de basket pour aire de jeu.

Objectif : se déplacer en dribblant, s'arrêter sans arrêter son dribble.

Dispositif : La partie dure 1mn 30 (5 parties en 10mn). 2 chats pour 10 joueurs.

Déroulement :

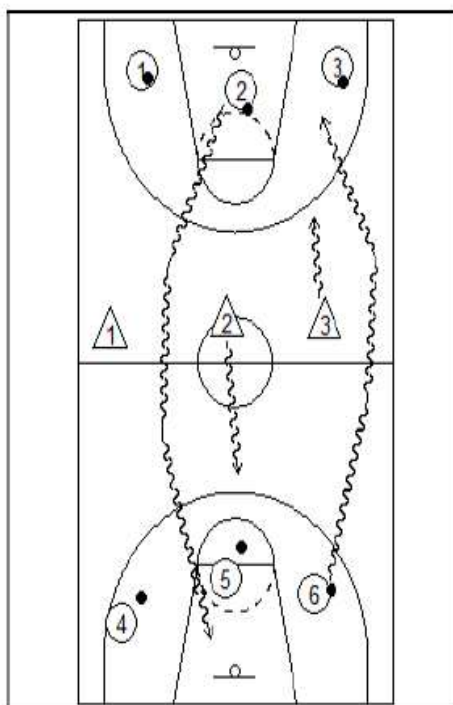
Les chats, en dribblant, touchent les souris qui s'immobilisent (glacées...)

Elles ne sont plus glacées si elles sont délivrées par une souris qui n'a pas été touchée et qui, en dribblant, les touche.

A la fin de la partie, les souris glacées ont un gage amusant (3 sauts de grenouille, 5 cloche pieds....)

2. Attaque des extraterrestres

Echauffement 12' :



Attaque des extraterrestres

Matériel : 1 ballon et une chasuble par joueur. 1 terrain de basket pour aire de jeu.

Objectifs : se déplacer en dribblant, changer de rythme, s'arrêter sans arrêter son dribble, dribbler et regarder.

Dispositif : La partie dure 3 mn (3 parties en 10mn).

3 équipes (diviser le groupe en 3) : les bleus, les jaunes, les verts

Déroulement :

Partie1 :

Les bleus et les jaunes mettent leur chasuble en queue du diable (dans leur short, dans le dos) et se placent à l'intérieur de la ligne des trois points. Ils doivent marquer deux paniers puis aller en face pour deux autres tentatives. Mais dès qu'ils quittent la zone de 3 points ils deviennent des proies pour les terriens (les verts) qui essaient d'attraper leur chasuble.

Lorsqu'un joueur perd sa chasuble il reçoit un gage en relation avec le dribble pour pouvoir rejouer.

Les jaunes et les bleus (les extraterrestres) gagnent des points en fonction de leur tir : 3 points si je marque, 2 points si je touche le cercle, 1 point si je touche le filet.

Les verts (les terriens) vont attraper la chasuble de tous les extraterrestres en dribblant et gagnent des points en fonction du nombre de chasubles volées.

Au bout des 3 minutes, chaque équipe additionne ses points.

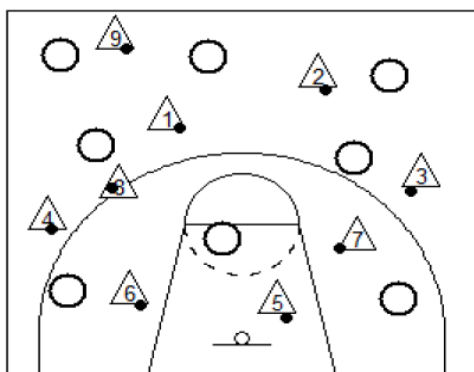
Partie 2

Les bleus deviennent les terriens, tout le monde dribble main droite

Partie 3

Les jaunes deviennent les terriens, tout le monde dribble main gauche

3. Stop et pivote



Stop et pivote

Matériel : 1 ballon par joueur. 1/2 terrain de basket pour aire de jeu, 10 cerceaux pour 12 enfants

Objectif : se déplacer en dribblant, s'arrêter dans le cerceau, arrêter son dribble, protéger son ballon, pivoter/engager, pivoter/ effacer

Dispositif : La partie dure 3 mn.

Déroulement :

Travail individuel. Je dribble quand je me déplace entre les cerceaux, si je rencontre un cerceau je m'arrête, je pivote et je repars en dribble (le ballon touche le sol avant que mes pieds ne bougent).

Première partie

Le joueur dribble et se déplace entre les cerceaux. Lorsqu'il en rencontre un, il s'arrête à l'intérieur en deux temps **alternatif soit pied droit puis pied gauche, soit pied gauche puis pied droit.**

Le premier pied qui touche le sol devient la pointe du compas (utilisation de la pointe du pied ou du talon) le deuxième pied sort du cerceau et **avance (pivoter/engager)**. Faire 8 empreintes au sol du pied extérieur pour faire un tour, le ballon est sur la hanche extérieure entre les coudes, le regard est haut.

A chaque arrêt, le joueur alterne son pied d'appui.

Deuxième partie

Le joueur dribble et se déplace entre les cerceaux. Lorsqu'il en rencontre un, il s'arrête à l'intérieur en deux temps **alternatif soit pied droit puis pied gauche, soit pied gauche puis pied droit.**

Le premier pied qui touche le sol devient la pointe du compas (utilisation de la pointe du pied ou du talon) le deuxième pied sort du cerceau et **recule (pivoter/effacer)**. Faire 8 empreintes au sol du pied extérieur pour faire un tour, le ballon est sur la hanche extérieure entre les coudes, le regard est haut.

A chaque arrêt, le joueur alterne son pied d'appui.

Troisième partie

Le joueur dribble et se déplace entre les cerceaux. Lorsqu'il en rencontre un, il s'arrête à l'intérieur en un temps en **arrêt simultané** (les pieds espacés de la largeur des épaules touchent le sol en même temps),

Le joueur choisit son pied de pivot, l'autre pied sort du cerceau pour **pivoter/engager**

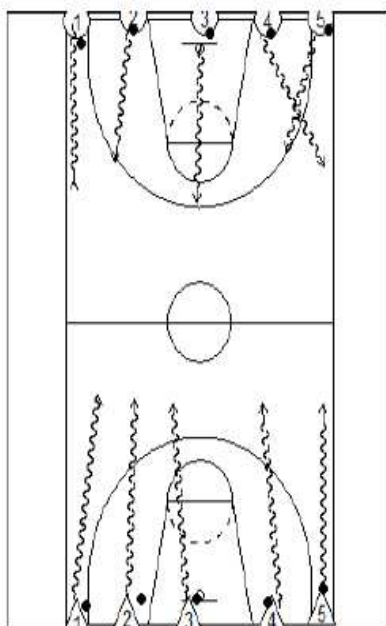
A chaque arrêt, le joueur alterne son pied d'appui.

Quatrième et cinquième parties

J'enlève deux cerceaux, je rajoute 2 loups munis d'une chasuble pour les reconnaître qui dribblent et touchent les joueurs. Si je suis touché je deviens loup. Lorsque le joueur est à l'intérieur du cerceau et qu'il pivote, il ne peut être pris. Le joueur gagne un point à chaque fois qu'il change de cerceau.

Attention aux reprises de dribble et aux marchés lors des départs en dribble.

4. Chats et souris



Chats et souris

Matériel : 1 ballon par joueur. 1 terrain de basket pour aire de jeu

Objectif : se déplacer en dribblant, s'arrêter sans arrêter son dribble, changer de rythme en dribblant, changer de direction.

Dispositif : La partie dure 3 mn. Diviser le nombre d'enfants par 2, les mettre en vis-à-vis derrière les lignes de fond.

Déroulement :

Chacun joue pour soi, le chat 1 doit toucher la souris 1, le chat 2 la souris 2 etc.... tout le monde démarre en même temps de sa ligne de fond et se déplace en dribblant.

Première partie

Je dribble quand je me déplace et je dois arriver à passer la ligne de fond sans me faire toucher par mon chat.

Je change de rôle à chaque fois que je passe la ligne de fond (une fois chat, une fois souris)

Quand je suis souris si je ne me fais pas attraper je gagne un point.

Quand je suis chat si je touche ma souris avant la ligne de fond je gagne un point.

Deuxième partie

Même dispositif mais tout le monde dribble main droite.

Troisième partie

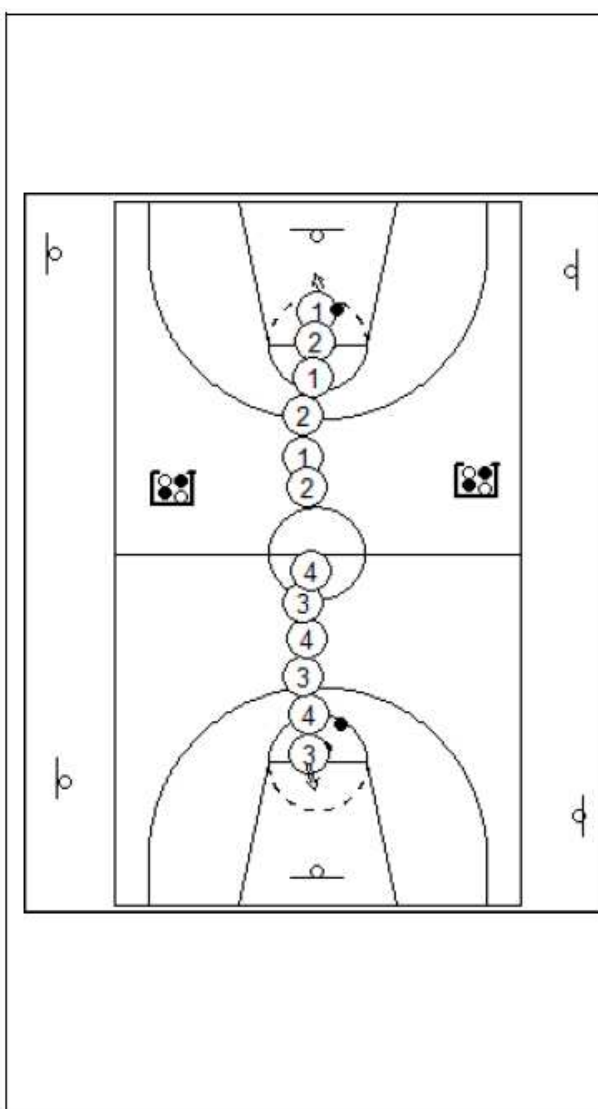
Même dispositif mais tout le monde dribble main gauche

Quatrième partie

Même dispositif mais tout le monde dribble alternativement main droite puis main gauche.

Attention aux marchés, aux reprises de dribble et aux mauvais départs en dribble

5. Concours de Lucky Luke



Concours de Lucky Luke

Matériel : Les joueurs sont répartis sur les deux paniers avec deux ballons.

Objectif : marquer le plus vite possible (avant son poursuivant)

Dispositif : La partie dure 2 mn. Faire 4 équipes .

Déroulement :

A tire puis B tire, si B marque avant A, il l'élimine.

Si A est éliminé il prend vite un ballon, et va marquer un Lay up puis vient se replacer entre deux B.

Si A marque, il passe la balle au coéquipier suivant de l'équipe 1 qui tire à son tour.

Au bout de 2 minutes, on compte le nombre de joueurs de chaque équipe qui restent en jeu ; l'équipe qui a perdu est celle qui a le plus de joueurs éliminés à ce moment là.

Première partie

Tir de face à 3 pas du cercle

Deuxième partie

Même dispositif, tir à 45° à droite, à 3 pas du cercle

Troisième partie

Même dispositif, tir à 45° à gauche, à 3 pas du cercle

Quatrième partie

Même dispositif, tir à 0°, à droite, à 3 pas du cercle

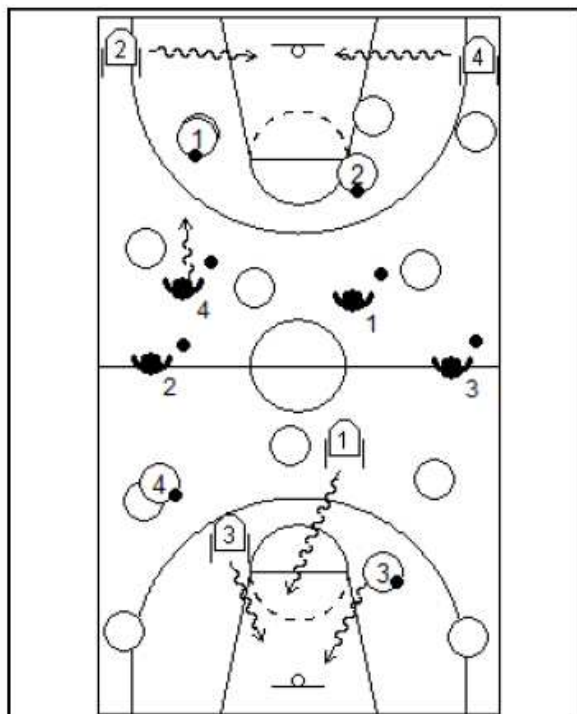
Cinquième partie

Même dispositif, tir à 0°, à gauche, à 3 pas du cercle

Attention aux marchés, aux reprises de dribble et aux mauvais départs en dribble.

6. Chats perchés

Echauffement 12' :



Chats perchés

Matériel : 10 pastilles à poser au sol.

Trois couleurs de chasubles pour répartir le nombre d'enfants en 3 équipes, un terrain de basket, 1ballon/joueur

Objectif : marquer un maximum de Lay up main forte, ne jamais arrêter son dribble

Dispositif : Faire 3 équipes : une équipe de chats (les poursuivants) 2 équipes de souris (les tireurs)

Le joueur touché par un chat va voir le coach qui lui donne un gage de 10 s.

La souris peut rester perchée pendant 15 s sur une pastille mais elle doit garder son dribble

Déroulement :

Les souris doivent marquer des Lay up, mais elles ne peuvent tirer que deux fois consécutivement sur le même panier.

Les chats doivent toucher les souris pour gagner des points (une souris touchée=un point)

Première partie

Chaque équipe est « chat » pendant deux minutes.

On compte les points à la fin de chaque temps.

Deuxième partie

Même dispositif mais en tir à 2 pas du cercle

On compte les points à la fin de chaque temps.

Attention aux marchés, aux reprises de dribble et aux mauvais départs en dribble.

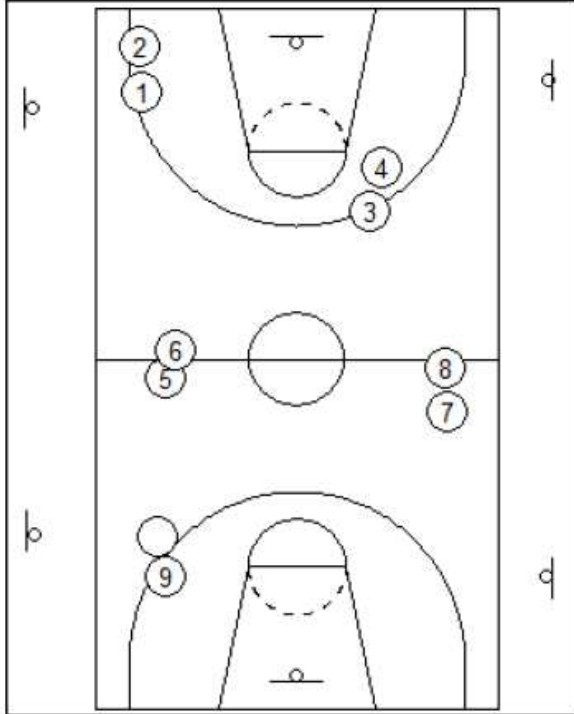
7. Concours de tour du monde

Echauffement 12' :

	<p style="text-align: center;">Concours de tour du monde</p> <p><u>Matériel</u> : Les joueurs sont répartis sur tous les paniers, un ballon par joueur et 7 plots par panier (0°, 45°, 2^{ème} arrière, de face, à droite et à gauche) Placer les plots à 3 grands pas du cercle</p> <p><u>Objectif</u> : marquer 5 Lay up main forte pour changer de plot.</p> <p><u>Dispositif</u> : Faire autant d'équipes que de paniers disponibles.</p> <p><u>Déroulement</u> :</p> <p><u>Première partie</u> Marquer 3 Lay up main forte, le gagnant est celui qui a réussi le contrat sur toutes les balises.</p> <p><u>Deuxième partie</u> Même dispositif Marquer 3 Lay up main faible. Le gagnant est celui qui a réussi le contrat sur toutes les balises</p> <p>Attention aux marchés, aux reprises de dribble et aux mauvais départs en dribble.</p>
--	--

8. Le petit train

Echauffement 12' :



Le petit train

Matériel : 1 ballon par joueur. 1 terrain de basket pour aire de jeu,

Objectif : se déplacer en dribblant,

Dispositif : La partie dure 3 mn.

Déroulement : Les enfants sont par deux : une locomotive et un wagon, le wagon doit suivre et imiter la locomotive

Première partie

La locomotive va dans tous les sens et au coup de sifflet, on échange les rôles.

Deuxième partie

La locomotive va dans tous les sens : dribble main droite, main gauche, à différentes hauteurs. Au coup de sifflet, on échange les rôles.

Troisième partie

La locomotive va dans tous les sens : faire des tirs à 0°, de face, à 45°, à droite, à gauche. Au coup de sifflet, on échange les rôles.

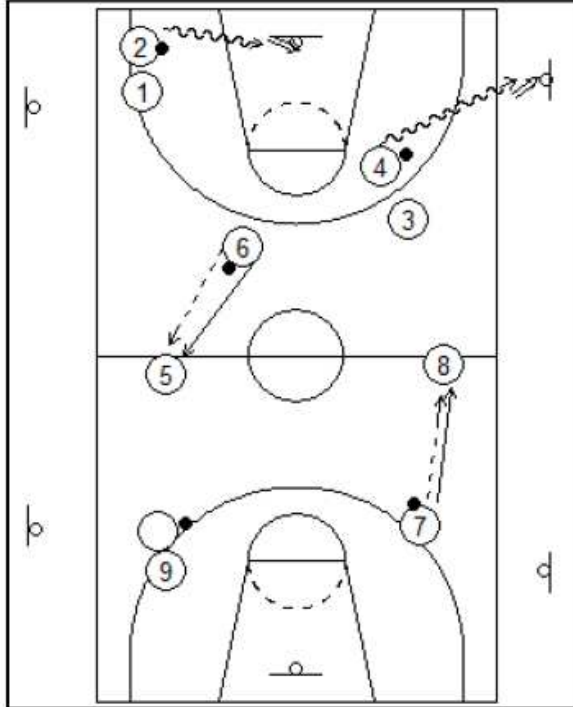
Quatrième partie

La locomotive va dans tous les sens : faire des tirs en Lay up à 0°, de face, à 45°, à droite, à gauche.

Un coup de sifflet on échange les rôles, 2 coups de sifflet on change de locomotive.

9. Passer-Toucher-Tirer

Echauffement 12' :



Passer toucher tirer

Matériel : 1 ballon pour 2 joueurs. 1 terrain de basket pour aire de jeu,

Objectif : Attraper la balle, la protéger, pivoter, partir en dribble

Dispositif : Chaque partie dure 3 mn.

Déroulement :

Les enfants sont par deux. Le porteur de balle fait une passe puis doit essayer de toucher la balle sans toucher son adversaire (1 point par touche réussie)

Le receveur doit garder la balle dix secondes sans se la faire toucher puis partir pour marquer un panier (panier réussi = 2pts)

Consignes techniques :

Le ballon est placé entre les coudes à l'opposé du défenseur. Le porteur de balle doit pivoter engager (avancer un pied) ou pivoter effacer (reculer un pied), écarter le ballon du corps en haut, en bas. La tête est haute et on regarde devant soi (ne pas faire la tortue !!!!)

Première partie : 4'

Passe à terre, tir

deuxième partie : 4'

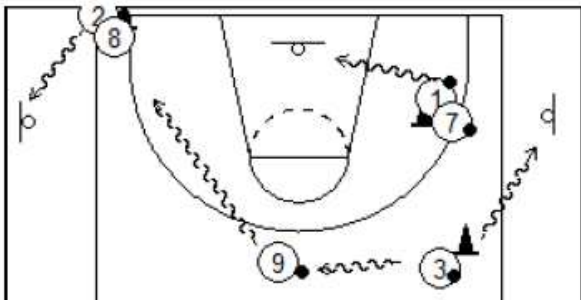
Changement d'adversaire, passe directe et Lay up main forte

troisième partie : 4'

Passe, s'espacer main droite ou main gauche, Lay up main faible

10. La marelle du lay-up

Dispositif pour Lay up main droite :



GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲

GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲



La marelle au Lay up

Matériel : 1 ballon par joueur. 1 terrain de basket pour aire de jeu,

Objectif : Lay up, travail des appuis

Dispositif : voir ci-contre.

Déroulement : Les enfants vont tirer des Lay up. Après chaque tir, ils changent de panier. Si quelqu'un est en train de tirer, ils attendent sur la balise gare.

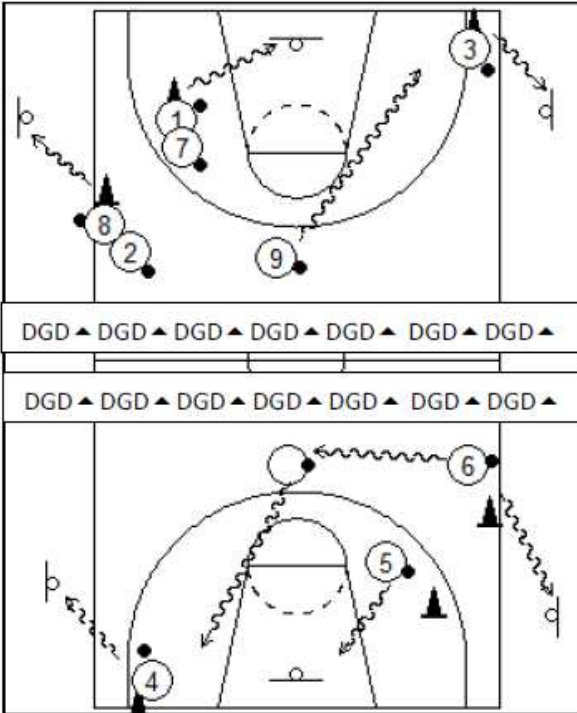
L'enfant qui se trompe sur le plan technique ou celui qui rate son panier fait un atelier « appuis » (1 passage).

Consignes techniques :

- 1 Je regarde toujours le panier où je vais marquer
- 2 Je n'arrête jamais mon dribble sauf pour l'atelier appui où je tiens mon ballon à deux mains
- 3 Lay up main droite : dernier dribble main droite et pied gauche en même temps puis pied droit, puis pied gauche, puis tir main droite
- 4 Lay up main gauche : dernier dribble main gauche et pied droit en même temps, puis pied gauche, puis pied droit, puis tir main gauche
- 5 A 0° et de face les doigts de la main qui tire regardent le centre du panier, à 45° les doigts de la main qui tire regardent l'angle haut du petit carré noir de la planche

Suite page suivante

Dispositif pour Lay up main gauche :



Première partie : 4'

Mettre les balises gare à 45° à droite du panier et à 4 pas du cercle.
Lay up main droite à 45° , si réussite on change de panier sinon on va à l'atelier « appuis pour Lay up main droite » :

GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲
▲ = arrêt alternatif (un pied puis l'autre)

Deuxième partie : 2'

Mettre les balises gare à 0° à droite du panier à 4 pas du cercle
Lay up main droite à 0° à droite, si réussite on change de panier sinon on va à l'atelier « appuis pour Lay up main droite » :

GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲
▲ = arrêt alternatif (un pied puis l'autre)

Troisième partie : 2'

Mettre les balises gare face au cercle à 4 pas du cercle
Lay up main droite **de face**, si réussite on change de panier sinon on va à l'atelier « appuis pour Lay up main droite » :

GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲ GDG ▲
▲ = arrêt alternatif (un pied puis l'autre)

Quatrième partie : 4'

Mettre les balises gare à 45° à gauche du panier à 4 pas du cercle
Lay up main gauche à 45° , si réussite on change de panier sinon on va à l'atelier « appuis pour Lay up main gauche » :

DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲
▲ = arrêt alternatif (un pied puis l'autre)

Cinquième partie : 2'

Mettre les balises gare à 0° à 4 pas du cercle
Lay up main gauche à 0° , si réussite on change de panier sinon on va à l'atelier « appuis pour Lay up main gauche » :

DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲
▲ = arrêt alternatif (un pied puis l'autre)

Sixième partie : 2'

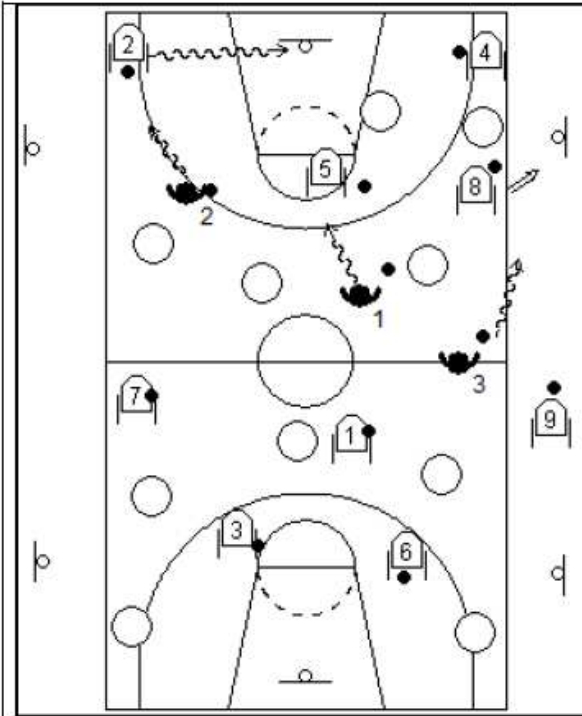
Mettre les balises gare de face à gauche du panier à 4 pas du cercle

Lay up main gauche de face, si réussite on change de panier sinon on va à l'atelier « appuis pour Lay up main gauche » :

DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲ DGD ▲
▲ = arrêt alternatif (un pied puis l'autre)

11. Toucher-couler

Echauffement 12' :



Toucher couler

Matériel : 1 ballon par joueur. 1 terrain de basket pour aire de jeu, 3 chasubles, des cerceaux disposés ça et là sur le terrain

Objectif : Lay up ou tir, changement de rythme en dribble

Dispositif : La partie dure 3 mn.

Déroulement : Les enfants vont tirer soit des Lay up qui rapportent 2 points, soit des tirs de plain pied qui rapportent 1 point, après chaque tir on change de panier. On tire sur les six paniers.

Trois loups (pour neuf tireurs) les poursuivent, s'ils sont touchés ils doivent s'asseoir à terre en continuant de dribbler mais ils deviennent loups. Le loup qui a touché donne sa chasuble et redevient tireur.

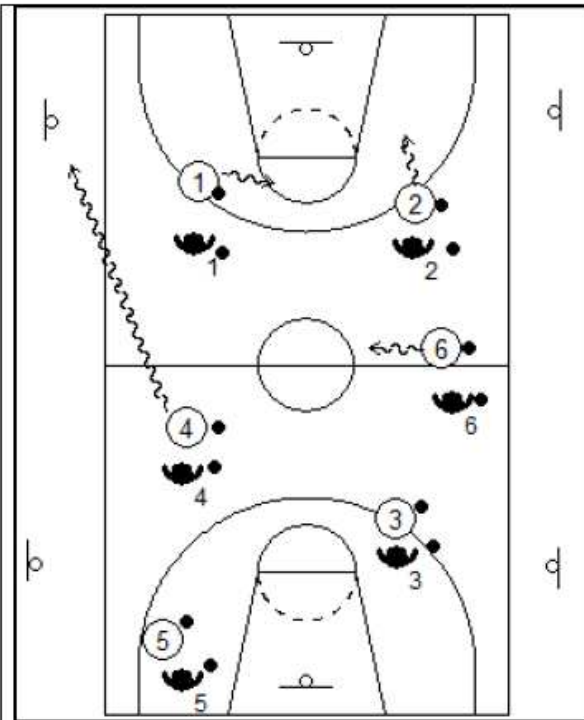
Les cerceaux sont des refuges dans lesquels le tireur ne peut être pris par le loup. On peut y rester un maximum de cinq secondes.

Faire 4 parties puis annoncer le total des points, donner un petit gage pour les perdants

Faire attention pour les plus faibles qu'ils ne soient pas trop souvent loup.

12. Télécommande et tir

Echauffement 12' :



Télécommande et tir

Matériel : 1 ballon par joueur. 1 terrain de basket pour aire de jeu.

Objectif : Lay up ou tir, regarder, changement de rythme en dribble

Dispositif : La partie dure 3 mn.

Déroulement :

Les enfants sont répartis par équipes de 2 ou 3 joueurs: un joueur est la télécommande (il dribble à une main et montre des directions 5 fois puis indique un panier) l'autre joueur est le robot, il suit les directions indiquées puis va marquer un Lay up. Changement de rôle.

Partie 1 : première équipe qui marque 15 paniers

Partie 2 : Même déroulement que précédemment avec un duel pour le premier joueur avec 10 paniers réussis

Partie 3 : La télécommande se transforme en ogre après avoir montré ses 5 directions différentes et si elle touche le tireur avant qu'il ait pu tirer il devient automatiquement télécommande et passe son tour.... Et ainsi de suite

Parties 4 et 5 : avec gage pour les perdants

Attention à faire varier les oppositions à chaque partie.