

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive
1^{er} et 2 septembre 2015

Atelier 3

**Apprentissage des fondamentaux et
techniques de base du basketball par une
approche prioritairement ludique**

Formateur : Randoald Dessarzin

Bref descriptif

- Présenter un maximum de formes jouées au service des fondamentaux que sont les appuis, la passe, le dribble et le tir. - Permettre la différenciation visant un public par définition hétérogène (niveau technique, athlétique, sexe).
- Introduire une stratégie collective simplifiée basée sur les occupations de l'espace et le mouvement avec et sans ballon. - Accent sur le côté ludique du basketball en mettant les petits jeux et concours au service de l'apprentissage technico-tactique.

Basket - journée cantonale EPS

- Protection de balle, dans zone 3pts, tous les joueurs ont un ballon, si ballon dégagé par l'adversaire, aller toucher le mur du fond opposé
- Sur même terrain, 3 joueurs sans ballon, aller voler ceux des autres
- Même exercice, variation de terrain, dans les 3 cercles
- Maniement du ballon: dribbler ensemble (synchro), changer de main, dribble grand, petit, alterner main gauche/droite, rapide, lent, 3 gauches - 3 droites, un genou au sol, puis tendre la jambe et faire passer la balle dessous avec toujours un genou au sol, faire l'horloge en dribblant, coucher sur le dos, sur le ventre, calcul mental
- Sur la longueur, 2 lignes face à face, 1 joueur avec 2 ballons, traverser, passe via rebond
- Même exercice, dribble alterné, variantes avec balle de tennis ou de volley
- Rappel: ballon bien gonflé: le mettre au dessus de la tête => rebond hauteur de coude
- Jeu de l'épervier, sur ligne de fond, joueurs avec ballon, 3 éperviers sans ballon (placé sur 3 lignes dans la profondeur, déplacement uniquement latéral), lorsque touché => devient épervier
- Jeu des bûcherons: 2 équipes 4vs4, sur zone des 3pts, joueurs avec ballon, Blanc => renverser les cônes, les verts => remettre les cônes (7 au total), après 1' compter les cônes couchés, inverser les rôles
- Rappel théorique, triple menace: shoot, dribble, passe => importance de la qualité des appuis
- Jeu du chat et souri: sur demi salle, 3 ballons, 1 chat, souri protégée si balle dans les mains, si souri touchée => devient chat
- Travail technique passe: face à face, passe à deux mains
- Même exercice, ballon armé de côté, hauteur épaule
- Travail sur arc de cercle, un joueur au centre, reçoit-renvoie, changer de joueur
- Jeu de la mouche, en cercle, avec passe en extension (avec 2 mouches)
- Zig-zag, appel, tir en foulée, joueur placé sur terrain de volley

- Jeu: terrain de volley, 2 équipes, verts avec ballon tournent autour du terrain en dribblant et comptent leurs tours, blancs avec un ballon à l'intérieur du terrain doivent toucher 1 vert, six fois => chronométrer, inverser les rôles
- Travail technique shoot: 2 lignes face à face sur la longueur de salle, joueurs avec ballon => ballon posé au sol devant à l'int du pied droit, poser sa main droite dessus, avec 2ème main former un T => monter, guider, casser le poignet lors de l'extension complète => check effet retro-actif du ballon
- Ex, dribble, 1-2, shoot en direction du partenaire en face
- Jeu: 2 équipes sur ligne médiane face à leur panier respectif, 10 ballons par équipe, 2 caisses placées au centre de la ligne médiane également => tir en foulée à droite, lorsque le joueur marque => ballon dans caisse adverse, si manqué remet dans sa caisse => décompte des ballons après 3'