

TE/TA 2014-2015 : Philosophie mini-basket

Introduction

La philosophie mini-basket défend les points suivants :

- 1) Fixer des objectifs techniques dans chaque exercice/jeu
- 2) Intégrer de la motricité/coordination
- 3) Mettre en place des situations liées à la compréhension du jeu / Faire un choix
- 4) Proposer une variante qui transforme l'exercice en jeu/concours

Jeu no 1

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur, 1 balle de tennis pour 2, marques au sol
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble, Tir
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation, rythme, différenciation, réaction
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, Recherche d'une marque libre, type d'arrêts, tir ou double-pas

Les joueurs font le slalom et tirent au panier. Après le rebond, ils font le slalom sur le retour et tirent au panier. Ils reprennent place dans la colonne.

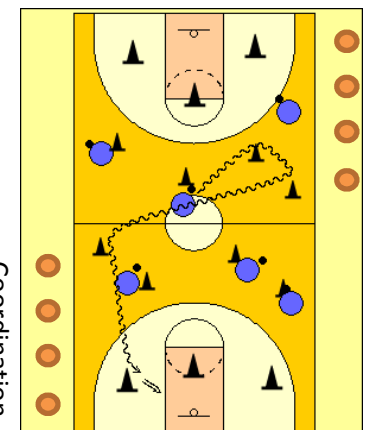
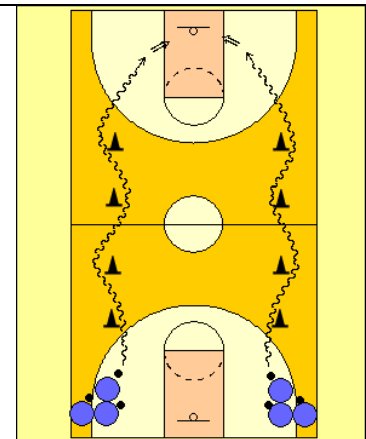
Fixer un nombre maximum d'enfants dans le slalom. Les autres dribblent dans la colonne avec leur ballon de basket et lancent en l'air la balle de tennis.

A chaque croisement, les joueurs se tapent dans la main.

Faire un concours par équipe. La 1^{ère} équipe à X paniers marqués l'emporte

Variantes :

- Répartir des marques au sol au hasard dans la salle. Les joueurs réalisent X changements de direction puis vont marquer depuis des emplacements fixés à l'avance. Le joueur doit se diriger vers une marque libre pour marquer. Si le panier est marqué, refaire un slalom. Si le panier est manqué, faire d'abord un exercice de coordination puis le slalom.
- Demander un double changement de direction devant chaque cône du slalom (double passage d'une main à l'autre).
- Demander aux enfants de faire un double-pas si possible (pas de trafic) ou un tir à mi-distance si trafic



Coordination

Coordination

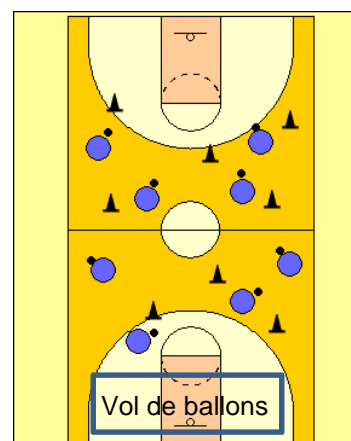
Jeu no 2

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur, marques au sol
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble, Tir, les arrêts et les départs, protection du ballon
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation, réaction
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, types d'arrêts

Chaque joueur dribble dans la salle. Au signal du coach, les joueurs font des arrêts à X cônes sans stopper le dribble et s'arrêtent avec un arrêt du dribble au dernier cône. Le dernier joueur à s'arrêter ne fait pas marquer de point à son équipe.

Variantes :

- Imposer des règles géographiques pour les arrêts intermédiaires (x par $\frac{1}{2}$ terrain ou par $\frac{1}{4}$ de terrain)
- Autoriser le vol de ballon en délimitant une zone de vol dans laquelle tout le monde doit aller durant un temps donné avant de faire les arrêts. Celui qui perd son ballon doit d'abord marquer un panier avant de poursuivre ses arrêts



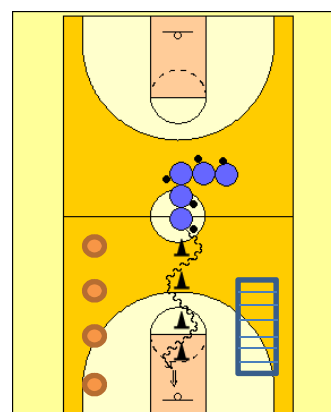
Jeu no 3

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur, piquets, échelle de course, cônes
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble, Tir, les arrêts et les départs
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation, différenciation, équilibre
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, type d'arrêt, tir ou double-pas

Les joueurs forment une colonne au milieu du terrain. Chacun effectue un slalom et tire au panier. Après le rebond, analyser dans quel couloir je me trouve :

- Couloir de droite, je fais l'échelle de course
- Couloir gauche, je retourne chaque marque au sol
- Couloir central, je choisis l'une des 2 activités

Le tireur doit observer s'il y a la place pour tirer sous le panier ou non. S'il n'y a pas la place pour tirer au panier, faire un arrêt et tirer à mi-distance.



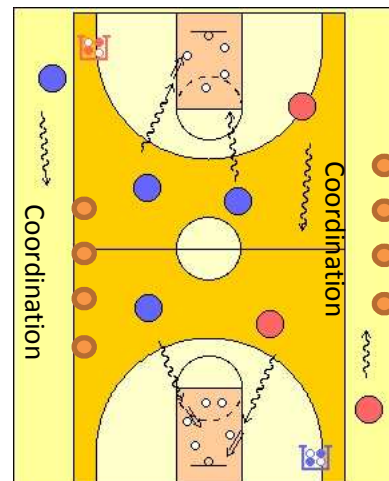
Jeu no 4

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur, marques au sol.
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble main droite, dribble main gauche, arrêts, tirs
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation, différenciation, équilibre.
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, arrêts, occupation des couloirs.

Faire deux équipes. On dispose des marques au sol dans les raquettes. Décider de l'emplacement de deux maisons (une pour chaque équipe). Les équipes partent au signal. A chaque fois qu'un joueur marque, il peut prendre la marque sur laquelle il a tiré et aller la déposer dans la maison adverse. Si le joueur rate, il doit effectuer un parcours de coordination (le plus proche de sa position de tir) avant de repartir tirer. L'équipe qui gagne est l'équipe qui a mis le plus de galette dans la maison adverse, une fois les raquettes vidées.

Variantes :

- imposer des couloirs de course et la règle : pas « plus de deux joueurs de la même équipe par couloir ».
- installer des positions « sauvetages ». Si un joueur marque de cette position, il peut aller enlever une marque de sa maison et la reposer dans la raquette de son choix. Il n'a pas le droit de tirer directement de cette marque par la suite. Dans ce cas, donner une durée au concours.



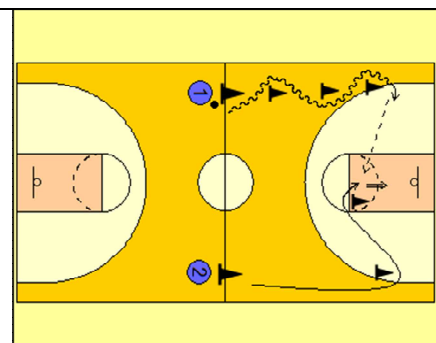
Jeu no 5

<i>Matériel</i>	1 ballon par paire, cônes
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble, changement de direction, tirs, passes, arrêts, rebonds, timing
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation, rythme
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, passe ou tir ?

En même temps que 1 fait un slalom, 2 exécute le parcours en course. Si 2 arrive dans le timing, 1 lui passe la balle et 2 tire. Si le timing n'est pas bon, 1 tire en 2 pas ou à mi-distance selon le trafic sous le panier

Variantes :

- Demander un changement de direction différent
- Changer de direction avant ou après le piquet
- Faire un concours par équipe (2 couleurs)



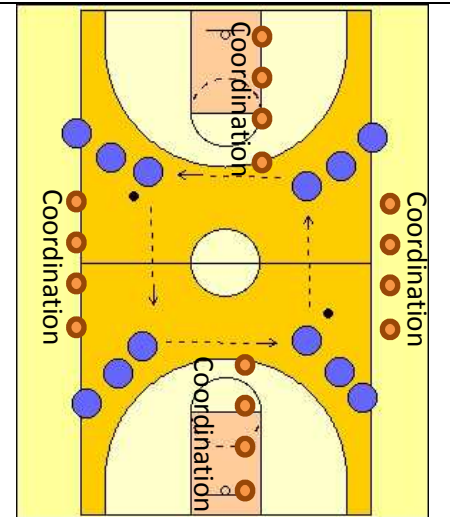
Jeu no 6

<i>Matériel</i>	Ballons, marques au sol, échelles de courses, piquets, cônes
<i>Techniques travaillées</i>	Passe, réception, pivot.
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation, différenciation, équilibre
<i>Compréhension du jeu</i>	

On fait 4 colonnes de joueurs. Les joueurs se passent la balle. Dès qu'un joueur a fait sa passe, celui-ci va faire un parcours de coordination à choix. Il doit ensuite revenir dans la colonne la moins remplie pour que la balle puisse continuer à tourner.

Variantes :

- changer le type de passe ou le sens de parcours. Mettre plusieurs ballons.
- diminuer le nombre de joueur dans chaque colonne et faire l'exercice sur deux demi-terrains.



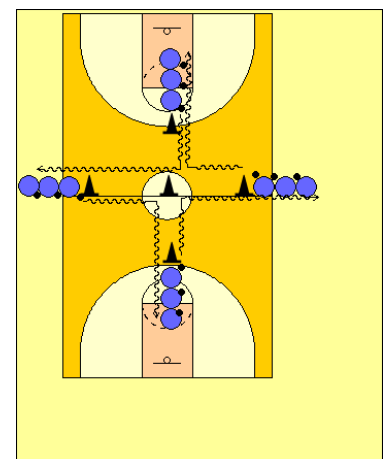
Jeu no 7

<i>Matériel</i>	1 ballon chacun, 4 cônes
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble, changement de direction
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientation, différenciation, rythme, équilibre
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, occupation de l'espace

On fait 4 colonnes de joueurs. Les joueurs dribblent changent de direction au centre et vont au cône suivant. A chaque croisement, les joueurs se tapent dans la main. Le joueur suivant part lorsque le précédent est arrivé au centre.

Variantes :

- Au lieu de suivre un circuit, aller dans la colonne la moins fournie
- Varier les salutations selon des critères établis (couleur des yeux ou des cheveux, garçon ou fille etc.).
- Rentrer dans le circuit immédiatement sans attendre que le joueur précédent soit à un endroit donné
- A chaque croisement, faire un changement de direction devant soi (cross-over)



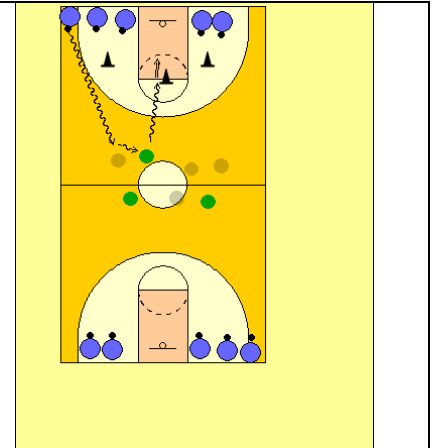
Jeu no 8

<i>Matériel</i>	1 ballon chacun, marques au sol
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble, changement de direction, tirs, rebond
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientaion, différenciation, rythme, réaction
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, occupation de l'espace

Former 2 équipes. Les joueurs dribblent jusqu'au centre, retournent 2 marques au sol différentes, puis vont tirer au panier. La première équipe qui réussit x paniers l'emporte.

Variantes :

- Retourner une marque dans chaque ½ terrain différents
- Autoriser maximum 3 enfants par couloir
- Si le champ est libre, faire un 2 pas
- Changer de main de dribble après chaque retournement de marques au sol



Jeu no 9

<i>Matériel</i>	1 ballon chacun, marques au sol, cônes
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble, changement de direction, tirs, rebonds
<i>Motricité/Coordination</i>	Orientaion, différenciation, rythme, équilibre
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, tir ou 2 pas ?

Chacun un ballon, les joueurs suivent le parcours de dribble et tir sous les paniers. Si il y a du trafic sous le panier, le joueur s'arrête et tir à mi-distance. S'il n'y a pas de trafic, le joueur tir en 2 pas

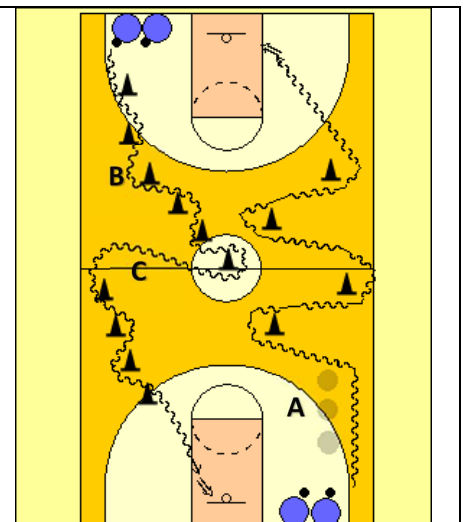
A= retourner les marques au sol en changeant de main à chaque fois

B= faire tomber les cônes debout avec le pied, relever les cônes couchés avec la main la plus proche du cône

C= Dribble de recul

Variantes :

- Demander un changement de direction différent
- Changer de direction avant ou après le piquet
- Faire un concours individuel ou par équipe



Jeu no 10

<i>Matériel</i>	Un ballon par joueur, petits cônes, petites balles (deux sortes différentes).
<i>Techniques travaillées</i>	Dribble main droite, dribble main gauche
<i>Motricité/Coordination</i>	Orienteation, différenciation.
<i>Compréhension du jeu</i>	Main du dribble, occupation des couloirs.

On dispose les petits cônes (ou marques au sol) en carré (3 lignes de 3). Par deux, chacun un ballon. Chaque joueur possède sa réserve de petites balles. Au signal de départ, les deux joueurs partent en dribble avec une petite balle et la posent sur un cône. Le premier joueur à avoir complété une ligne, ou une colonne, ou une diagonale marque le point. On joue jusqu'à x points.

Consigne de dribble : dribbler avec la main la plus éloigné de son adversaire

Variantes :

- Jouer à 2 contre 2. Si les 3 balles ont été placées et qu'il n'y a pas de vainqueur, les joueurs peuvent enlever une balle et la mettre ailleurs
- disposer 6 carrés dans les 3 couloirs de jeu (1 carré par demi-terrain et par couloir), faire le même concours par équipe. Tous les joueurs sont au centre. Un joueur ne peut aller dans un couloir où un coéquipier se trouve déjà.
- effectuer une activité avec la petite balle en main (dribble et lancer la petite balle, la faire rouler avec le pied, la faire tenir en équilibre sur une raquette,...).

