

Fiche d'exercices

Basket-ball : Des routines pour s'échauffer

Des exercices, spécifiques à l'activité, sont proposés pour solliciter les fonctions cardiovasculaires et ventilatoires et conduire progressivement les élèves à libérer leur regard de la balle.



On constate dans l'enseignement du basket-ball en collège que les scores des matchs sont faibles. Les porteurs de balle sont en difficulté car leur maîtrise gestuelle est incertaine et la prise d'information rendue plus difficile par la possession de la balle. L'enseignement doit privilégier ce qui les mettra en réussite sur les plans stratégique¹ et individuel.

Parmi les capacités attendues dans les programmes des collèges² pour les deux niveaux, on trouve :

- « s'informer avant d'agir », « choisir en fonction de la position du défenseur »,
- « enchaîner des actions de dribble de progression, de tir et de passes ».

Le shoot

Le shoot en course

Objectifs

- Améliorer des capacités et travailler la dissociation: dribbler en décentrant son regard de la balle et lier la course et le shoot.
- Intérioriser le nombre d'appuis maximum autorisé.
- Améliorer son adresse au shoot.

Dans le cas d'un travail en binôme, l'objectif porte également sur la capacité à observer, à conseiller et à s'entraider.

But : marquer un maximum de points pendant 2 min (panier marqué 2 pt, panier manqué 1 pt, aucun point si ce n'est pas un shoot dans l'élan).

Au fil des séances, les élèves chercheront à améliorer leurs scores.

Dispositif : Les élèves sont répartis sur les 6 panneaux des terrains transversaux d'un gymnase (dessin 1, circuit 1), une balle par élève. S'ils sont plus de 3 par panneau, on propose plutôt le circuit 2, un peu plus long, afin de réduire l'encombrement à l'approche du panier.

Variables : On peut changer les sens de rotation pour travailler les 2 mains.

Si l'effectif est important ou que l'on ne dispose que d'une balle pour deux, on peut choisir un travail par 2.

Les élèves sont répartis par binômes composés de façon homogène.

Sur l'un des 2 circuits proposés, un élève réalise en continuité des shoots en course pendant 1 min, son partenaire l'observe, puis ils changent de rôle 3 fois. Le but est de marquer un maximum de paniers. Les scores

des deux partenaires se cumulent au fil des 6 séquences. L'observateur corrige le shooteur en course pendant la réalisation de l'exercice. Le nombre des critères d'observation pourra augmenter en fonction du niveau des élèves et au cours du cycle.

Le shooteur :

- regarde vers le panier en dribblant, pour stopper au bon moment (à distance du panier permettant 2 appuis en accélération pour s'approcher du cercle) ;
- ne fait pas plus de deux appuis balle en main ;
- accélère pour s'approcher du cercle ;
- contrôle l'intensité de son shoot, etc.

Le travail pour l'observateur est facilité par la répétition de l'action.

On constate que le cumul des points renforce le désir de voir progresser son partenaire. Nous conservons la composition des binômes sur plusieurs séances (même si les variables changent) pour permettre à l'élève qui conseille d'observer les effets de sa contribution à l'apprentissage du shoot en course de son partenaire et pour favoriser l'entraide. Dans cet exercice d'analyse de la pratique d'un camarade, la réalisation et l'observation par binôme favorisent l'acquisition de la capacité.



Le shoot à l'arrêt ou suite à une récupération: « Lucky Luke » (dessin 2)

Objectifs :

- Rechercher ce qui améliore l'efficacité des shoots à l'arrêt.
- Évaluer après un shoot la zone probable de chute de

la balle pour anticiper son déplacement.

- S'appliquer tout en shootant dans l'urgence.

But

Marquer avant le joueur qui précède pour être le dernier joueur restant.

Dispositif

Les élèves sont répartis sur 6 demi-terrains d'un gymnase, face aux panneaux. Sur chaque panneau, 4 ou 5 élèves de niveaux similaires se placent l'un derrière l'autre, le premier étant derrière la ligne de lancer-franc (plus près pour les groupes moins forts). Les 2 premiers joueurs possèdent une balle. Le joueur n°1, situé entre 2 cônes, tire. S'il marque, il donne sa balle au joueur n°3 et va se placer à la fin de la colonne. S'il échoue, il récupère sa balle et shoote à nouveau, soit depuis sa position, soit depuis son point de départ (entre les 2 cônes) et ce, jusqu'à ce qu'il marque. Dès qu'il a effectué son premier tir, le joueur n°2 shoote. S'il marque avant le joueur n°1, ce dernier est éliminé. Le joueur n°2 le signale à voix haute. Dès qu'un joueur a marqué, il donne sa balle au joueur suivant, qui attend. Lorsqu'il ne reste plus que 2 joueurs, le gagnant est celui qui marque 2 fois consécutivement. Il marque 1 point. On reprend alors avec toute la colonne.

Variables

On peut changer de place les 2 cônes qui délimitent le point du shoot.

Si la classe compte un joueur handicapé ou en difficulté, son point de shoot peut être différent de celui des autres joueurs de son groupe.

La passe

Première séquence

Objectif

Pour les chasseurs : se déplacer en passes, vers une cible mobile exigeant une prise d'information permanente.

Dispositif

L'espace de jeu est un terrain de basket. 3 joueurs de la classe (les lapins) se déplacent en dribblant en évitant

d'être touchés. Tous les autres élèves (les chasseurs), avec une balle pour 2, se font des passes.

Pour marquer un point ils doivent toucher, avec leur balle tenue à 2 mains, les joueurs qui dribblent.

But : pour les chasseurs, toucher un maximum de fois les lapins, jamais le même 2 fois consécutivement, durant 1 min.

Variable

Si les chasseurs sont en difficulté, on peut demander aux 3 lapins de dribbler de la mauvaise main.

Deuxième séquence

Objectifs

Élargir la prise d'information pour :

- passer en courant,
- réceptionner en courant, sans perte de balle.

Dispositif

Les joueurs, par 2, se déplacent dans toutes les directions sur un demi-terrain de basket réglementaire (un carré) en se faisant des passes.

But : limiter le nombre de pertes de balle sans cesser de se déplacer, durant 2 à 3min.

Consigne

Compter le nombre de pertes de balle, en faire un minimum durant la séquence.

Variables

On peut siffler toutes les 20 s et appeler deux élèves qui laissent leur balle et cherchent à faire perdre la balle aux passeurs. Ces deux joueurs reprennent leur balle à la séquence suivante.

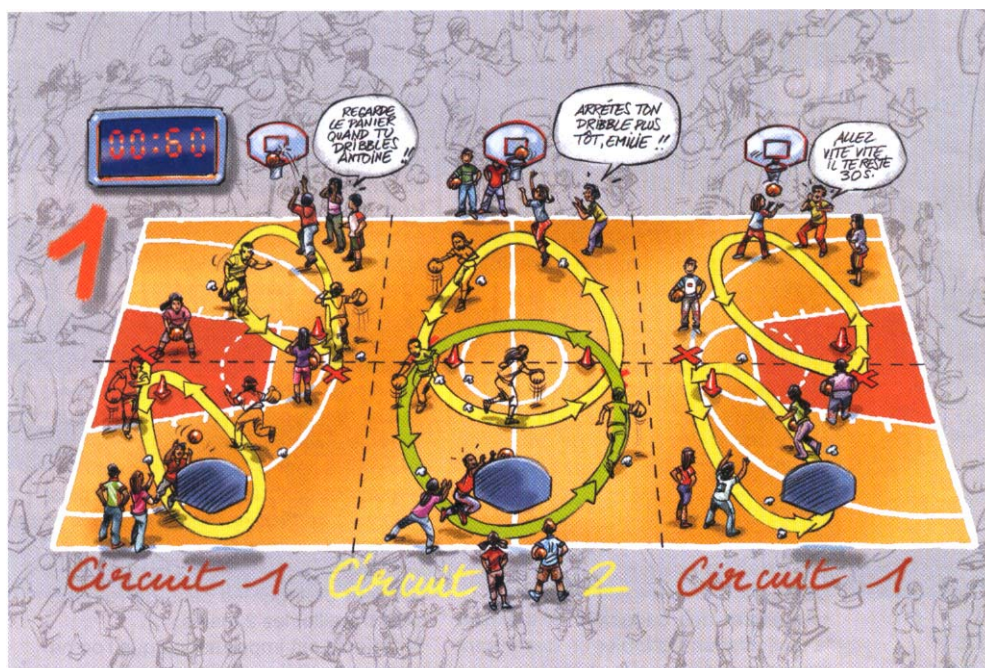
Troisième séquence

Objectifs

Élargir l'espace de prise d'information : évaluer la trajectoire de sa passe sans la regarder et être attentif à la réception quasi simultanée.

Dispositif

3 élèves disposés en triangle, à 3m les uns des autres et porteurs d'une balle chacun, font circuler les balles



(passe immédiatement enchaînée après la réception de la balle).

But

Lancer et réceptionner le plus possible de balles durant 1 min.

Consigne

Un des joueurs donne le tempo (1, 2, hop), un autre compte les passes tout en jouant.

Variables

- Varier la forme de la passe: à terre, dans le dos, etc.
- Pour maintenir une homogénéité entre les groupes, on peut demander à certains joueurs d'augmenter la distance de passe dans leur tripléte.

Le dribble

Objectifs

- Dribbler en décentrant son regard de la balle.
- Changer de vitesse et de direction en dribblant.
- S'organiser et se répartir les rôles dans l'équipe (attraper, délivrer, surveiller les prisonniers) pour être efficace.

« Les sorciers » en dribblant

Dispositif

Un tiers de la classe porte un maillot de même couleur. Le jeu se déroule en trois séquences pour que chaque rôle soit tenu par tous. Les groupes doivent être homogènes en nombre et en niveau.

Buts

Pour les sorciers, toucher tous les autres joueurs en moins de 2 min 30. Pour les autres ne pas se faire prendre.

Consignes

- Les élèves porteurs de maillot cherchent à toucher le reste de la classe.
- Les joueurs touchés s'accroupissent à l'endroit où ils ont été touchés. Ceux qui n'ont pas été touchés peuvent délivrer leurs partenaires, en les touchant.

Variables

- Changer de main pour dribbler.
- Toucher la balle et non le joueur.

« Poule renard vipère » en dribblant

Dispositif

3 groupes homogènes situés en 3 lieux éloignés du gymnase.

Les joueurs portent des maillots de 3 couleurs différentes et se tiennent au départ à proximité d'un maillot posé au sol, de la même couleur que la leur.

1 ballon par joueur.

But

Une équipe a gagné lorsqu'elle a touché tous les joueurs « prenables ».

Consignes

- Tous les joueurs dribblent en permanence.
- Le groupe 1 cherche à toucher les joueurs du groupe 2, le groupe 2 ceux du groupe 3 et le groupe 3 ceux du groupe 1. Chaque joueur pris se rend en dribblant, main libre levée pour signaler son statut, dans le camp de l'équipe qui l'a touché (pied sur le maillot posé au sol). Il peut alors être délivré par ses partenaires.

Variable

Changer de main pour dribbler.

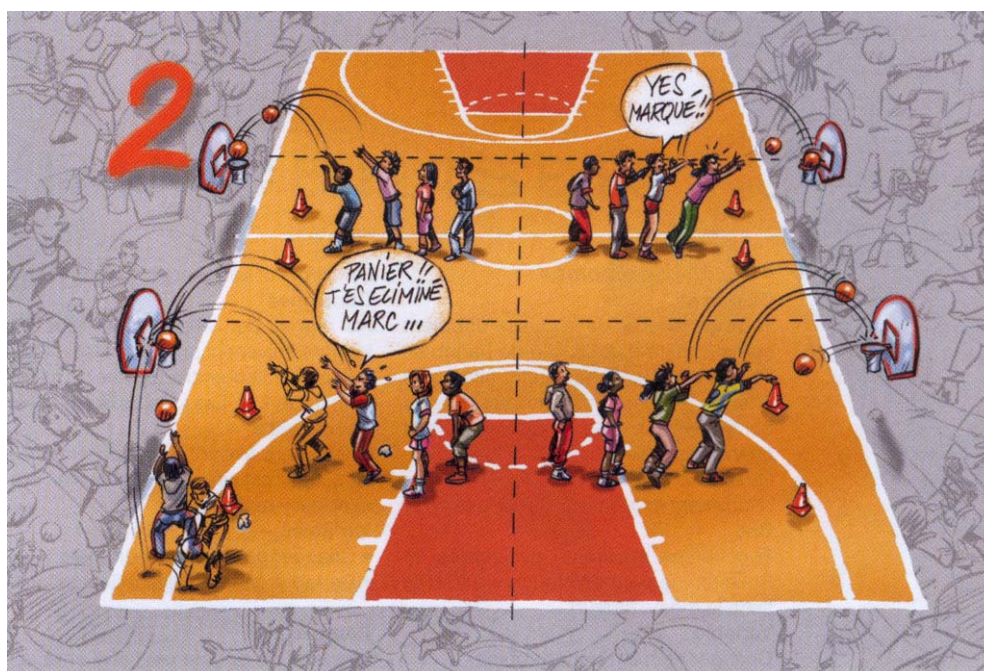
« Les deux prénoms »

Dispositif

Tous les joueurs de la classe dribblent sur la totalité d'un terrain de handball. Toutes les 20s, l'enseignant siffle puis énonce les prénoms de deux joueurs qui lâchent leur balle. Les autres joueurs cherchent à les toucher avec leur main libre, tout en dribblant. Ces 2 joueurs récupèrent leur balle à l'issue des 20s.

But

Toucher un maximum de joueurs en 3 min (on ne peut pas toucher 2 fois de suite le même joueur).





Variable

Changer de main pour dribbler.

« La place manquante »

(dessin 3)

Dispositif

4 groupes d'élèves répartis dans le gymnase. Dans chaque quart de terrain, les élèves se placent à distance égale, en cercle et à proximité d'un plot. L'un d'eux est au centre. Chaque groupe joue de manière autonome.

But

Avoir le moins de point possible à l'issue d'environ 12 séquences.

Consignes

Au signal de l'enseignant, tous les joueurs doivent changer de place. Celui qui reste doit prendre la place du centre et marque 1 pt. Les joueurs dribblent en permanence.

Si 2 joueurs arrivent en même temps sur un cône, c'est celui qui le touche en premier qui y reste.

Variables

- Changer de main pour dribbler.
- Départ à genoux, assis, de dos, etc.

Remarques

Le travail du dribble peut être envisagé comme phase de récupération sous forme de séquences courtes et variées : dribbler en marchant main droite, main gauche, les yeux fermés, à genoux, plus petit dribble possible, dribbles obliques d'une main vers l'autre (ou à une seule main), dribbler contre un mur (balle au-dessus de la tête), entre les jambes, pieds au sol, passer en dribblant sous les jambes d'un camarade, etc.

Dans toutes les formes jouées proposées, il doit toujours y avoir risque de perdre et risque de gagner ; des variables sont introduites pour équilibrer les niveaux. Dans les exercices de poursuite sur le dribble, on peut :

- proposer l'usage de la bonne ou de la mauvaise main suivant que l'on touche ou que l'on est touché. Par exemple, au début, les sorciers dribblent de la bonne main

et ceux qui doivent être touchés de la mauvaise. En effet, dans les premières séquences de ce jeu, tant que les sorciers n'ont pas découvert les stratégies pour être efficaces en se répartissant les rôles (attraper, délivrer, surveiller), ils ont de réelles difficultés à toucher les 2/3 de la classe restant ;

- demander de toucher la balle et non le joueur, ce qui est plus difficile pour celui qui touche. L'objectif est alors également de protéger sa balle.

La maîtrise des capacités - dribbler sans regarder sa balle, passer et réceptionner en mouvement, lier dribble et shoot ou réceptionner et shooter - libère la prise d'information des élèves pour appréhender l'espace d'action et leur donne une plus grande variété de choix dans le jeu. Les exercices proposés pour l'échauffement sont, de ce point de vue, complémentaires aux situations d'apprentissage proposées précédemment¹.

Enfin, la plupart de ces exercices nécessitent un ballon par joueur. À ce titre, ils constituent une entrée dans l'activité motivante car ils satisfont le plaisir d'avoir une balle à soi et de la manipuler.

Pascale Dupré, Professeur d'EPS, Col/lige Georges Besse, Loches (37).

pascale.dupré@ac-orleans-tours.fr

Illustrations : F. Tribes

Photos : P. Dupré

Extrait de la revue EPS n°339, Cahier 12 ans et plus, novembre-décembre 2009, p. 3 à 6

www.revue-eps.com

Remerciements à Lucie Martineau pour son aimable relecture.

1. Dupré (P.), « Contenus d'enseignement en Seconde », *Revue EP.S*, n°334.

2. Programmes du collège, BOEN n°6 du 28/08/08.