

**Situation 1 :** Les échelles

**Situation 2 :** Passe à 10 avec cerceaux et défense en infériorité numérique

**Situation 3 :** Relais dribble

**Situation 4 :** Matches

### POUR FINIR... LES MATCHS : (30 minutes)

Un terrain avec les élèves ayant le plus de facilités (TERRAIN 1) et un autre en parallèle. (TERRAIN 2)  
Sur chaque terrain constituer 3 équipes de 3 (ou 4 si l'effectif de la classe dépasse 25) plus d'éventuels remplaçants (un ou deux)

#### TERRAIN 1:

A contre B  
B contre C  
C contre A

Match de 8 min. L'équipe qui ne joue pas arbitre, chronomètre, compte les points.

#### TERRAIN 2:

D contre E  
E contre F  
F contre D

Match de 8 min. L'équipe qui ne joue pas arbitre, chronomètre, compte les points.

**NB :** une autre organisation pédagogique est possible. Celle-ci consiste à, d'abord, scinder le groupe classe en 3 et à organiser les 3 ateliers, simultanément, dans la salle, à des endroits différents. En « tournant » dans les 3 ateliers au bout de 30 minutes les élèves sont « passés » partout.

### PASSE A 10 AVEC CERCEAUX ET DEFENSE EN INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

#### Organisation/ matériel à prévoir :

2 équipes, des chasubles, un ballon, 10 à 12 cerceaux, un chronomètre. Disposer les cerceaux de façon à ce qu'il y ait trois passes possibles à chacun d'eux (voir schéma ci-dessous).

**Durée :** 10 manches de 40 secondes environ.

Une équipe avec le ballon (en rouge) prend position dans les cerceaux (en vert) (un pied à l'intérieur et un à l'extérieur pour pivoter). **Les joueurs doivent se faire le plus de passes consécutives sans que le ballon ne tombe au sol. Après chaque passe le passeur doit obligatoirement changer de cerceau** (on peut aussi changer même sans avoir fait de passe).

L'équipe au repos (les bleus) désigne un défenseur (ou deux D4 et D5 sur le schéma) et compte les passes de l'équipe qui joue. Si le ballon est attrapé par le défenseur ou que le joueur réceptionneur n'est pas dans un cerceau on redémarre à zéro. Si le joueur n'a pas changé de cerceau ou fait un marcher, on ne comptabilise pas le point.

On conserve la meilleure série sur les 40" et on change d'équipe. L'équipe ayant réussi la meilleure série marque le point. L'équipe ayant le plus de points à la fin des 10 manches a gagné.

#### Variantes, évolutions :

Mettre d'abord un défenseur puis augmenter le nombre progressivement en conservant un surnombre offensif : 4 contre 1, 5 contre 2, etc.



#### Conseils techniques :

Afin que les défenseurs n'interceptent pas trop facilement on demandera aux attaquants de penser à feinter les passes en particulier en feignant à l'opposé de l'endroit où ils veulent passer.

**Travail des poignets sur les feintes. La feinte se fait lentement mais la passe suit immédiatement et rapidement. Attitude fléchie.**

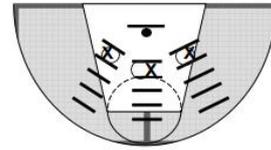
**Vitesse de bras. Coudes rentrés, bras tendus, mains dos à dos, doigts vers le partenaire...**



### LES ECHELLES

#### Organisation/ matériel à prévoir :

1 ballon par élève. Des lattes ou à défaut des cerceaux. Essayer d'utiliser le maximum de paniers afin que les élèves puissent shooter souvent. Mettre plusieurs échelles par panier et si le nombre d'élèves est important en mettre deux par échelle. L'enseignant se placera de telle façon qu'il puisse rappeler aux élèves le geste qui a été appris et corriger en étant « à la limite du pénible ». **Le jeu consiste à shooter depuis la latte la plus proche du panier et à reculer d'une latte quand on marque.** Par contre en cas d'échec on avancera d'une latte. Le joueur vainqueur est celui qui arrive le premier à la dernière latte.



#### Conseils techniques :

**Les appuis :** Pieds dirigés vers le panier (Photo 1)

**Le regard :** regarder le panier le plus tôt possible

**La tenue de balle :** le ballon est tenu sur le bout des doigts de la main (photo 2)

**Les alignements à respecter :** pied, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés. **Le coude doit donc être rentré.** (Photo 3)

**L'action de tir :** Pendant que l'élève pousse sur les jambes et les déplie il faut qu'il puisse passer sous le ballon. Au moment du lâcher le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux. L'avant bras ne sera pas loin de la verticale.

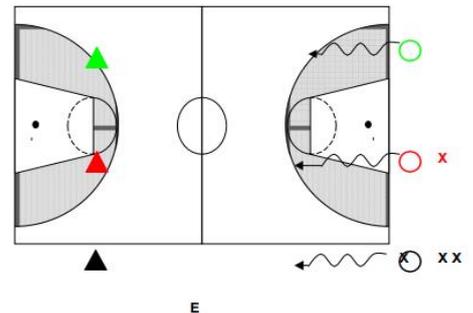


### RELAIS DRIBBLE

#### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon ou deux par équipe, des chasubles, des plots. (ne pas faire des équipes composées de plus de 3 joueurs afin de favoriser le nombre de passages)

Jeu traditionnel de relais par équipes : **chaque membre de l'équipe doit réaliser un parcours défini le plus rapidement possible et transmettre à son partenaire suivant de la main à la main. (en dribblant main droite ou main gauche)** La première équipe à terminer gagne, on peut faire plusieurs manches.



#### Conseils techniques :

**Dribbler sur le côté et l'avant du corps.** Photo 1

**Regard haut, ne pas regarder le ballon.** Photo 2

**Pousser la balle avec la palme de la main (les doigts) avec dynamisme. Flexion complète du poignet doigts dirigés vers le sol.** Photo 3

