

Situation 1 : Les échelles

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

Situation 3 : Slaloms Relais

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 INFERIORITE NUMERIQUE

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.

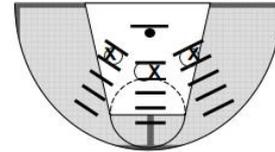
Vitesse de bras. Coudes rentrés, bras tendus, mains dos à dos, doigts vers le partenaire...



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 dépile 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.

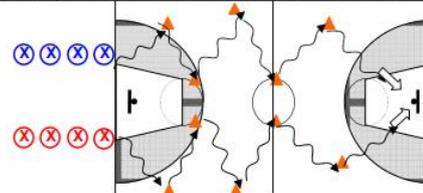


SLALOMS RELAIS

Organisation/ matériel à prévoir :

Autant de plots que possible. Autant de circuits de slalom-dribbles implantés en parallèle que d'équipes constituées (3 à 4 joueurs par équipe pour limiter les temps d'attente). Possibilité de terminer par un tir ou de travailler en largeur. Quelles que soient les formes de relais organisées, il s'agira de privilégier les temps de passage aux temps d'attente.

Circuits parallèles identiques : chaque joueur, à son tour, effectue le circuit de dribbles, 1 ballon par joueur. Le dribbleur suivant démarre quand le précédent arrive au 2^{ème} cône. L'équipe vainqueur est celle dont tous les joueurs ont terminé le parcours. (Retour par l'extérieur du terrain.)



Conseils techniques :

Il ne s'agit pas ici d'effectuer un slalom de type « ski » avec simple contournement des plots, qui ne correspond pas aux réalités du jeu. Chaque changement de main s'effectuera devant chacun des plots **en position fléchie, avec un dribble bas et rythmé, ballon « à côté » du corps, main droite et main gauche. Action dynamique des doigts et flexion complète du poignet.** Les changements de main se font en avant du plot, sur un dribble bas croisé, sous le genou, avec beaucoup d'amplitude.

