

Exercices pour l'échauffement en basket

Nous proposons dans cet article des exercices pouvant constituer des routines pour l'échauffement en basket sur les thèmes du shoot, de la passe et du dribble qui nécessitent pour la plupart une balle par élève. Ils répondent à deux principaux objectifs, une sollicitation cardio-pulmonaire importante et amener progressivement les élèves à libérer leur regard de la balle.

Dans toutes les formes jouées proposées, il doit toujours y avoir risque de perdre et risque de gagner c'est pourquoi nous avons souligné dans la rédaction des variables qui peuvent contribuer à équilibrer les niveaux.

Thème 1 ; le shoot :

A) Le shoot en course :

Objectifs :

- amélioration des habiletés : 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.
- dans le cas où le travail en binôme est retenu, l'objectif porte également sur la capacité à observer, à conseiller et à s'entraider.

But :

Marquer un maximum de points pendant 2 minutes (panier marqué 2 points, panier manqué 1 point, aucun point si ce n'est pas un shoot dans l'élan).

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

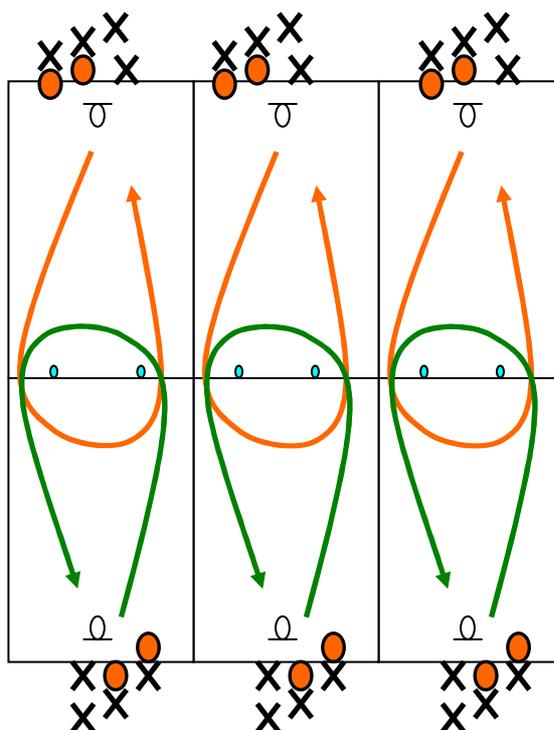
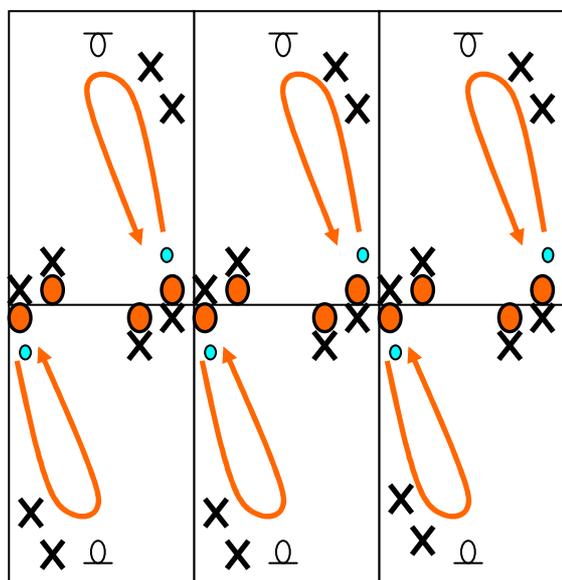
Dispositif :

Les élèves sont répartis sur les 6 panneaux des terrains transversaux d'un gymnase (circuit 1), une balle par élève. Si leur nombre est supérieur à 3 par panneau, on proposera plutôt le circuit 2. Celui-ci étant un peu plus long, il permettra qu'il y ait moins d'encombrement à l'approche du panier.

Circuit 1 :

ou

Circuit 2 :



Variables :

- On pourra changer les sens de rotation pour travailler les 2 mains.
- Si les élèves sont très nombreux, ou que l'on a qu'une balle pour deux, on pourra choisir un travail par 2 :

Les élèves de la classe sont répartis par binôme de niveaux homogènes entre eux (2 joueurs de niveaux extrêmes ou 2 joueurs de niveau similaires...)

Sur l'un des 2 circuits proposés, un des deux partenaire réalise des shoots en course en continuité pendant 1', l'autre l'observe, puis ils alternent, sans arrêt et passent ainsi consécutivement 3 fois chacun. Le but est de marquer un maximum de paniers, les scores des deux partenaires se cumulant au fil des six séquences. La correction du shooteur en course par son binôme se fait instantanément, au cours de l'exercice. Le nombre des critères d'observation pourra augmenter en fonction du niveau des élèves, et au cours du cycle. On peut citer :

- Regarder vers le panier pendant le dribble, pour
- Arrêter de dribbler au bon moment (à distance du panier permettant 2 appuis en accélération pour s'approcher du cercle),
- Ne pas faire plus de deux appuis balle en main,
- Accélérer pour s'approcher du cercle,
- Contrôler l'intensité de son shoot,.....etc.

Le travail pour l'observateur est ici facilité car l'action est répétitive. 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, analyse de la pratique d'un camarade, la réalisation et l'observation d'un binôme favorisent l'acquisition de l'habileté.

B) Le shoot à l'arrêt ou suite à une récupération:

Objectifs :

- Rechercher ce qui améliore l'efficacité des shoots à l'arrêt.
- Evaluer après un shoot la zone probable de chute de la balle pour anticiper son déplacement.
- S'appliquer tout en shootant dans l'urgence.

But :

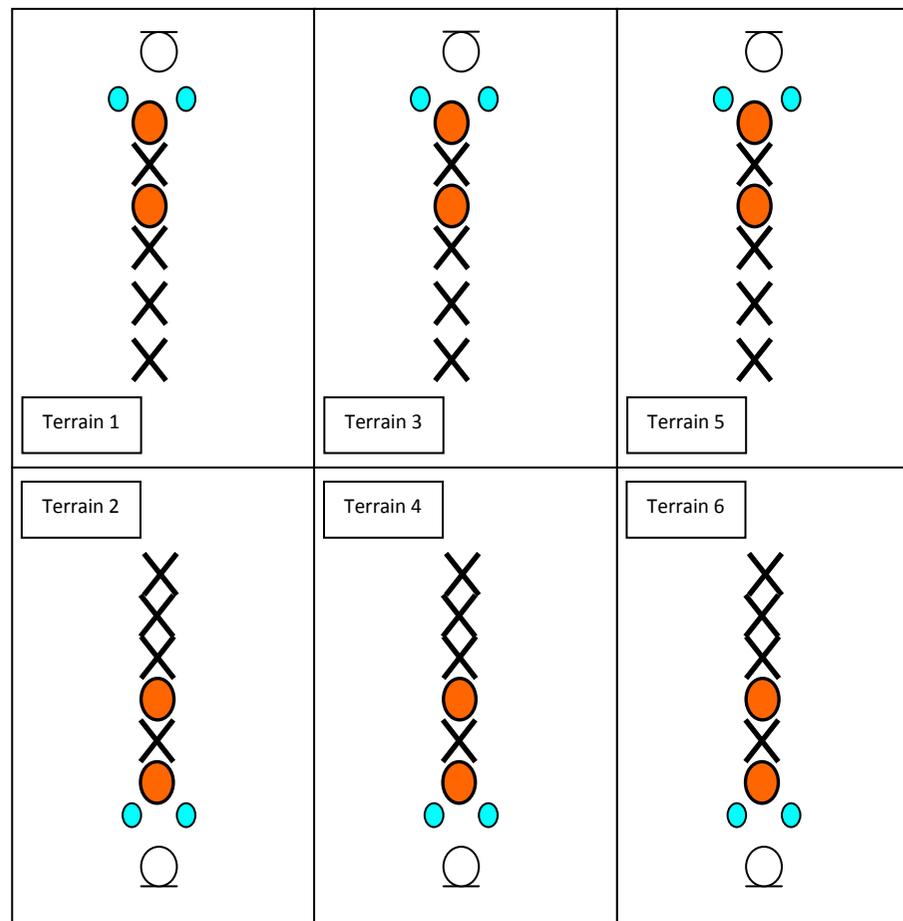
Parvenir à marquer avant le joueur qui vous précède pour être le dernier joueur restant.

Dispositif :

Ce jeu se nomme Lucky Luke : les élèves sont répartis sur les 6 demi-terrains d'un gymnase, face aux panneaux. Sur chaque panneau, les 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 ont 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 retire selon son choix soit d'où il est, soit de 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 qui le suit shoote. Si celui ci marque avant le joueur n°1 qui le précède, le joueur n°1 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 n'y a 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.

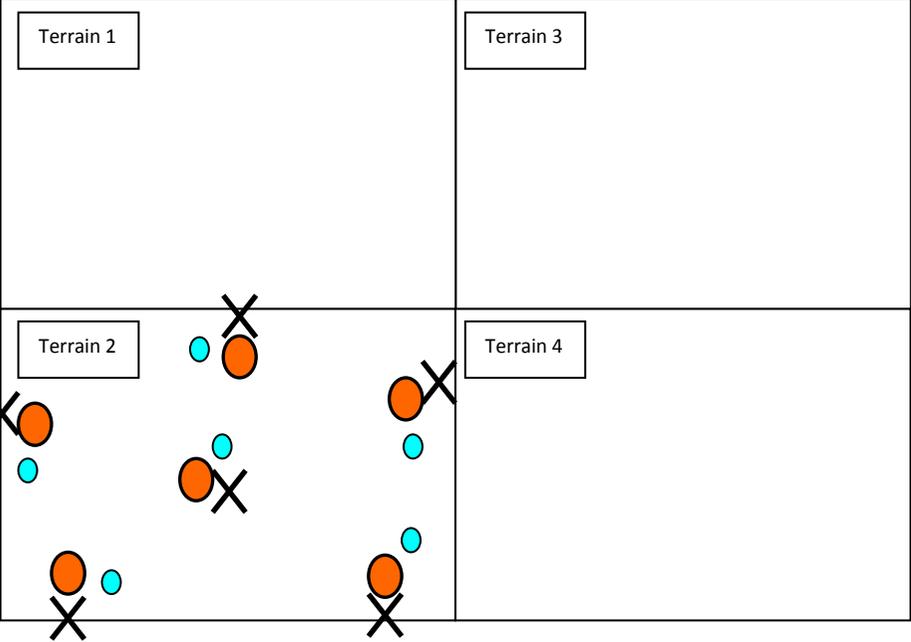


Thème 2 ; la passe :

Objectifs	Dispositif	But et Consignes	Variables
<p>1- Pour les chasseurs : se déplacer en passe vers une cible mobile exigeant une prise d'information permanente.</p>	<p>L'espace de jeu est un terrain de basket. 3 joueurs de la classe (les lapins) se déplacent en dribble en cherchant à ne pas être touchés. Tous les autres élèves (les chasseurs), par 2 avec une balle se font des passes. Pour marquer un point ils doivent toucher avec leur balle tenue à 2 mains les joueurs qui dribblent.</p>	<p>Durant 1', les chasseurs doivent toucher un maximum de fois les lapins, jamais le même 2 fois consécutivement.</p>	<p>Si les chasseurs sont en difficulté, on peut demander aux 3 lapins de dribbler de la mauvaise main.</p>
<p>2-Elargir la prise d'information pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer en courant - réceptionner en courant, sans perte de balle. 	<p>Les joueurs, par deux, se déplacent dans toutes les directions sur un demi-terrain de basket réglementaire (un carré) en se faisant des passes.</p>	<p>Durant 2' à 3', les élèves limitent le nombre de perte de balle sans cesser de se déplacer. Compter le nombre de pertes de balle, minimum de pertes durant la séquence.</p>	<p>On peut siffler toutes les 20 secondes 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 de 20' suivante.</p>
<p>3-Elargir la prise d'information, (évaluer la trajectoire de sa passe sans la regarder et être attentif à la réception qui a lieu presque simultanément).</p>	<p>Par 3, une balle chacun, les élèves se placent en triangle à 3 m les uns des autres. Ils font circuler les balles (passe puis presque simultanément réception de la balle qui arrive).</p>	<p>Durant 1', ils lancent et réceptionnent les balles pour se faire un maximum de passes. Un des joueurs donne le tempo (1,2, hop), un autre compte les passes tout en jouant.</p>	<p>Varier la forme de la passe (à terre, dans le dos,...). <u>Pour créer une équité entre les groupes s'ils sont de niveaux différents, on peut demander à certaines triplètes d'avoir des joueurs plus éloignés les uns des autres.</u></p>

Thème 3 ; le dribble :

Objectifs	Dispositif	Buts	Variables
<ul style="list-style-type: none"> - dribbler en décentrant son regard de la balle. - changer de vitesse et de direction en driblant. - s'organiser et se répartir les rôles dans l'équipe (attraper, délivrer, surveiller les prisonniers) pour être efficace. 	<p><u>« Les sorciers » en driblant :</u></p> <p>Un tiers de la classe porte un maillot et cherche à attraper le reste de la classe. Les joueurs qui n'ont pas été touchés peuvent délivrer leurs partenaires accroupis à l'endroit de leur prise. On délivre en touchant le joueur accroupi. Tous les élèves dribblent en permanence, y compris quand ils touchent ou délivrent. Le jeu se déroulera en trois séquences pour que tous occupent chaque rôle. Les trois groupes successifs doivent être équilibrés en nombre et en niveau.</p>	<p>Pour les « sorciers », attraper tous les autres joueurs en moins de 2'30.</p> <p>Pour les autres joueurs, ne pas se faire prendre</p>	<p>Changer la main utilisée pour dribbler. toucher la balle et non le joueur</p>
	<p><u>« Poule renard vipère » en driblant :</u></p> <p>La classe est répartie en trois groupes équilibrés qui doivent tous dribbler en permanence. Ils se situent au départ, en trois lieux éloignés d'un gymnase, à proximité d'un maillot de la même couleur que les leurs.</p> <p>Chaque groupe touche les joueurs d'une autre couleur et est pris par le troisième. Chaque joueur pris se rend en dribblant (l'autre main en l'air pour signaler son statut de joueur pris) dans le camp des « prisonniers », pied sur le maillot au sol de l'équipe qui l'a pris. Il peut alors être délivré par ses partenaires.</p>	<p>Une équipe a gagné lorsqu'elle a attrapé tous les joueurs « prenables ».</p>	<p>Changer la main utilisée pour dribbler.</p>
	<p><u>« Les deux prénoms » :</u></p> <p>Tous les joueurs de la classe dribblent sur un terrain de hand réglementaire. Toutes les 20 secondes, l'enseignant siffle puis énonce les prénoms de deux joueurs qui laissent leur balle et que tous les autres en dribblant cherchent à toucher (avec la main libre). Ces 2 joueurs reprennent leur balle à l'issue des 20'.</p>	<p>Pendant 3 minutes toucher un maximum de joueurs (on ne peut pas toucher 2 fois de suite le même joueur)</p>	<p>Changer la main utilisée pour dribbler.</p>

Objectifs	Dispositif	Buts	Variables
<ul style="list-style-type: none"> - dribbler en décentrant son regard de la balle. - changer de vitesse et de direction en driblant. - s'organiser et se répartir les rôles dans l'équipe (attraper, délivrer, surveiller les prisonniers) pour être efficace. 	<p><u>La place manquante (Cf. schéma ci-dessous) :</u></p> <p>Chaque quart du nombre des élèves de la classe se répartit sur un quart du gymnase. Ils sont en cercle, l'un d'eux est au centre. Ils sont tous à coté d'un cône (tous équidistants). Les joueurs de chaque quart de terrain jouent de façon autonome. Au signal de l'enseignant, tous doivent changer de place, celui qui reste doit prendre la place du centre et marque 1 point. Les joueurs dribblent en permanence.</p> 	<p>Avoir le moins de point possible à l'issue d'une douzaine de séquences.</p> <p>Si deux joueurs arrivent en même temps sur un cône, c'est celui qui le touche en premier qui y reste.</p>	<p>Changer la main utilisée pour dribbler.</p> <p>Départ à genou, assis...</p>

Le travail du dribble dans l'échauffement peut être envisagé comme phase de récupération : on peut proposer des séquences courtes et variées de dribbles comme dribbler en marchant main D, main G, les yeux fermés, à genou, plus petit dribble possible, dribbles obliques en utilisant les deux mains ou une seule, 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.

Pour équilibrer les équipes dans les exercices de poursuite sur le dribble, on peut :

1) proposer l'usage de la bonne ou de la mauvaise main suivant que l'on attrape ou est attrapé. (Ex pour les sorciers, ils dribblent de la bonne main et ceux qui doivent être attrapés de la mauvaise)

En effet dans les premières séquences de ce jeu, tant que les sorciers n'ont pas découvert les stratégies pour être efficace (se répartir les rôles, attraper, délivrer, surveiller...) ils ont de réelles difficultés à attraper les 2/3 de la classe restant.

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

Conclusion :

La maîtrise de ces compétences spécifiques, 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 ce qui leur autorise une plus grande variété de choix dans le jeu. Les exercices de cet article sont de ce point de vue, complémentaires aux situations d'apprentissage proposées dans les articles précédents.

La plupart de ces exercices se réalisent avec un ballon par joueur. A 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 (c'est d'autant vrai pour les publics jeunes ou en difficulté).

Pascale.Dupré@ac-orleans-tours.fr

Merci à Lucie Martineau pour son aimable relecture.