



Le sport
avec un 
www.espritsport.com

ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT

BASKETBALL

GENEVE : 2009-2010

Cours dispensés par : R. Lenggenhager – J-J. Nussbaumer

Prise de notes : Yann Bernardini

Révision : Claudine Bernardini

Conception et réalisation : Yann Bernardini

Genève, le 14 novembre 2010

BASKET-BALL

Echauffement :

- Dribble dans la salle et le terrain de basketball. 3 élèves sont sans ballons de basket mais avec un Médicine balle et doivent toucher les autres. Ils échangent ensuite leur place
- Dribble dans la salle et tir avec rebond préalable contre la planche (30°)

Exercices :

- Tir avec rebond préalable (45+) contre la planche
- Même exercice mais sous forme de concours avec d'autres équipes composées de 3 élèves
- Tir en foulée avec saut par-dessus un piquet déposé à terre et en prenant la balle dans les mains d'un coéquipier
- Même exercice, mais en recevant la passe après un rebond

Consignes :

- Effectuer les exercices des deux côtés
- Attention à bien faire les pas en fonction du côté d'attaque (gauche : droite-gauche ; droite : gauche-droite)

Jeu :

- Match 4 vs 4 avec retour dans la ligne des 3 points avant de pouvoir défendre sur l'adversaire
- Contacts totalement interdits

BASKET-BALL

Echauffement :

- Traversée en 10 dribbles en ramenant le ballon vers l'avant
- Traversée en 8 dribbles
- Traversée en 6 dribbles
- Traversée en 4 dribbles

Exercices :

- Chacun un ballon, 6 points par personne, les élèves dribblent dans trois carrés (6 par carré) de 6x6. Le but étant de dribbler et de pousser le ballon de ses adversaires à l'extérieur du carré. Un point perdu à chaque fois
- Travail du tir en foulée à gauche, puis à droite (passe du coéquipier sous le panier pour un joueur qui arrive des 3 points)
- Passes successives (3) latéralement puis tir en foulée à gauche, idem lors du retour (6 joueurs sur les côtés qui remettent les ballons, les autres qui font l'exercice)

Consignes :

- Attention à bien faire les pas en fonction du côté d'attaque (gauche : droite-gauche ; droite : gauche-droite)

Jeu :

- Match 4 vs 4 avec retour dans la ligne des 3 points avant de pouvoir défendre sur l'adversaire
- Contacts totalement prescrits

BASKET-BALL

Cours du 2 octobre 2009

Echauffement :

- Dribbler dans le terrain de basket. Les élèves ont un sautoir qui pend sur le short sauf deux → les « loups » n'ont pas de ballon et doivent prendre le sautoir à un élève pour pouvoir avoir son ballon.

Tirs en foulées

Exercices

- On part d'un fanion allongé. Le but est de s'habituer au pas ainsi que de tirer avec la fausse main.
 - Main gauche à gauche / main droite à droite → c'est très utile pour la protection de balle.
 - La main avec laquelle on tire, est toujours opposé au dernier pas que l'on fait.
- Même chose mais on part cette fois en driblant et à pied joint.
- Toujours le même exercice, mais cette fois on enlève le fanion, les élèves pour qui c'est très facile peuvent ainsi prendre davantage d'élan.

Travail du lancé franc :

- Le droitier doit avoir le pied droit légèrement devant.
- Alignement épaule/coude/poignet dans le même axe lors du tir pour que la balle longe l'axe.
- Les doigts doivent avoir la même distance et l'on évite d'avoir la balle sur la paume de la main
- Lors du tir, le coude doit être au dessus de l'épaule.
- Le poignet doit partir de l'arrière → cassage du poignet sur la fin
- Il faut toujours avoir la balle en vision

Exercices :

- Deux par deux on fait des lancés et l'on doit longer une ligne.
- Trois par panier → concours, il faut mettre 5 panier à un endroit puis au prochain endroit (4 endroits définies). Suite à cela il faut mettre 4 lancé francs de suite dans l'équipe pour gagner.

Match

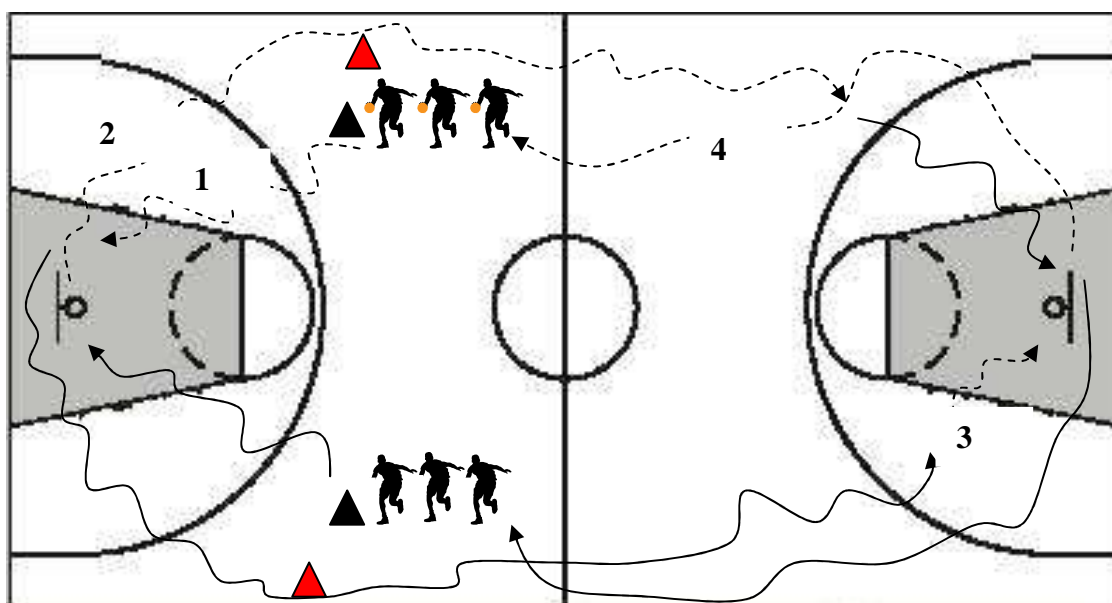
BASKET-BALL

Echauffement :

- Par groupe de 2, les élèves se déplacent dans la salle. Un joueur a un ballon et dribble, l'autre le suit de près (~ 5 mètres)
- Lorsque le professeur siffle, l'élève avec le ballon s'arrête en 1 temps et effectue un pas de pivot
- Lorsque le professeur siffle à nouveau, l'élève en possession du ballon effectue une passe à son coéquipier qui repart en dribble. Ainsi de suite
- Idem, mais avec un arrêt en deux temps lorsque le professeur siffle 2 fois
- Idem, mais avec la possibilité de s'arrêter en 1 temps, avec un coup de sifflet, ou en 2 temps avec deux coups de sifflet

Drills :

- 2 joueurs face à face des deux côtés du terrain
- 1 joueur avec un ballon, l'autre sans
- Le joueur porteur du ballon s'avance vers le panier, s'arrête en 1 temps et effectue un tir au panier
- Le joueur sans le ballon récupère le ballon sous le panier et part de l'autre côté (avec un mouvement circulaire) en dribblant
- Le joueur-tireur part de l'autre côté (avec un mouvement circulaire) en courant
- Le joueur porteur du ballon effectue une passe dans la course du joueur sans ballon
- Le joueur sans ballon intercepte la balle et s'en va marquer au panier, soit par un tir, soit par un tir en foulée
- Les joueurs changent ensuite de colonnes



Jeu :

- Matches 6 vs 6 avec observations :
 - du lieu des tirs (lieux exactes reportés sur un tableau noir)
 - des violations commises (reportées sur une feuille) :
 - marché
 - double dribble
 - balles portées
 - 3 secondes dans la raquette
 - des fautes personnelles (reportées sur une feuille)
 - des contre-attaques (reportées sur une feuille) :
 - réussies
 - manquées
- L'enseignant arbitrant les matchs et confirmant les prises de décision pour que les élèves confirment les observations
- A la fin, un pourcentage est effectué en fonction des résultats constatés et les leçons suivantes seront inspirées des observations collectives effectuées

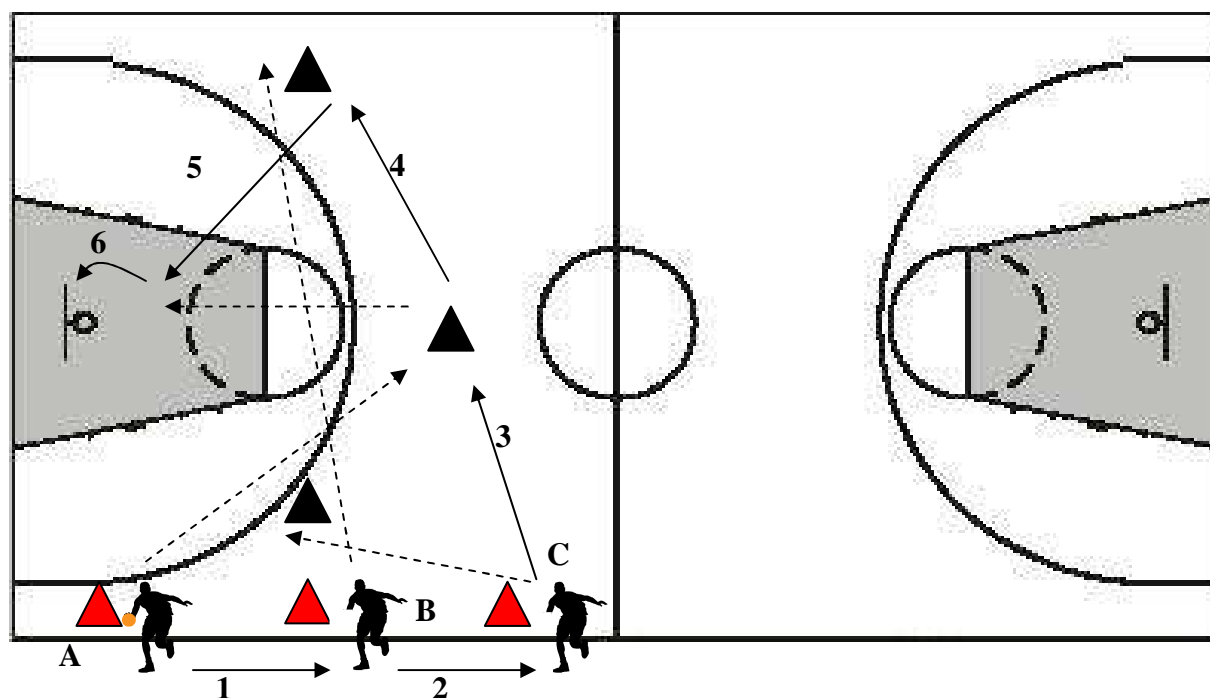
BASKET-BALL

Echauffement :

- Exercices de passes et va avec plusieurs variantes

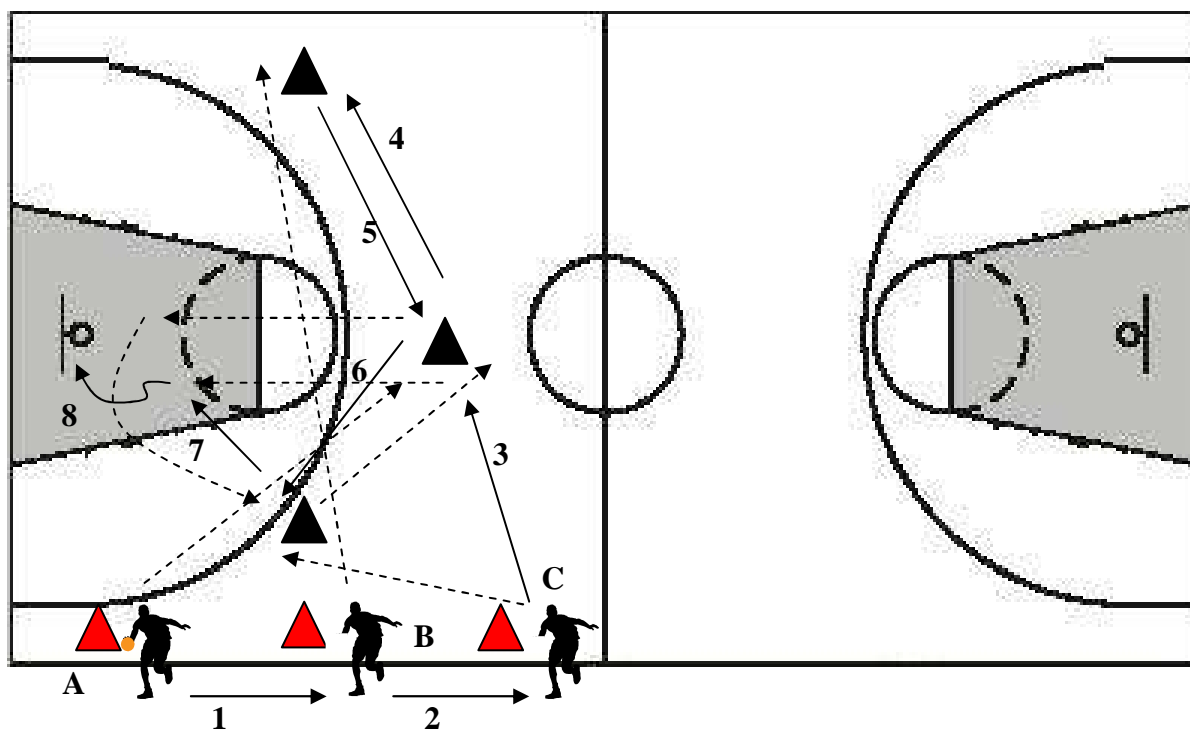
- Variante 1 :

1. A donne à B
2. B donne à C
3. C donne à A
4. A donne à B
5. B donne à A
6. A s'en va au panier en tir en foulée



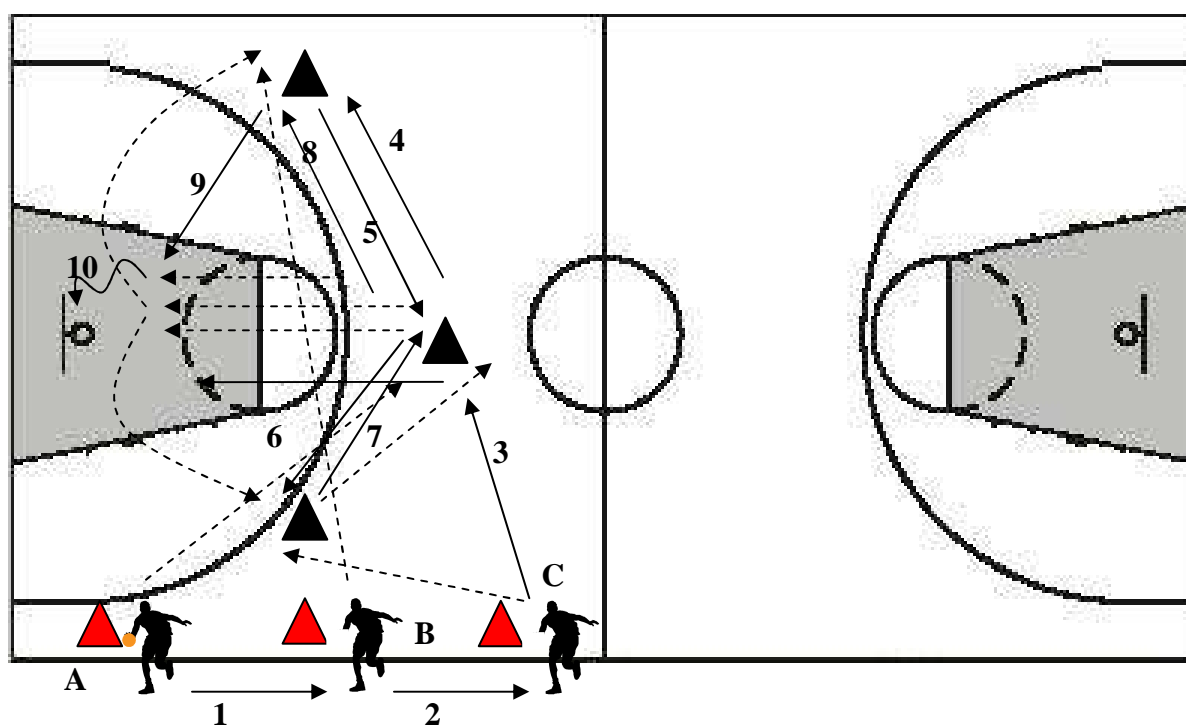
Variante 2 :

1. A donne à B
2. B donne à C
3. C donne à A
4. A donne à B
5. B donne à C
6. C donne à A
7. A donne à C
8. C s'en va au panier en tir en foulée



Variante 3 :

1. A donne à B
2. B donne à C
3. C donne à A
4. A donne à B
5. B donne à C
6. C donne à A
7. A donne à B
8. B donne à C
9. C donne à B
10. B s'en va au panier en tir en foulée



Matches :

- Matches 4 vs 4 avec évaluation individuelle de chacun des joueurs
- Passes réussies
- Passes manquées
- Tirs réussis
- Tirs manqués
- 6 matchs sont joués (4 équipes de 4 joueurs)

SITUATION DE REFERENCE INDIVIDUELLE

Nom : Prénom : Durée des matches :

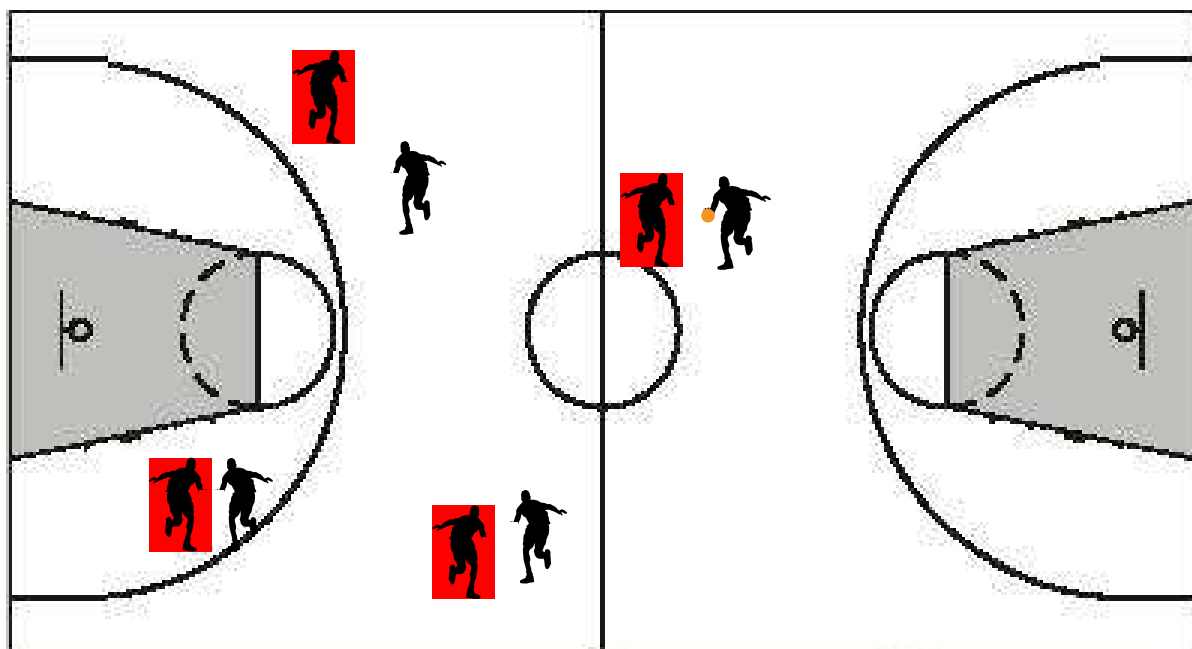
Observateurs match 1 : match 2 : match 3 :

| PASSES REUSSIES | BALLES PERDUES | TIRS REUSSIS | TIRS MANQUES |
|-----------------|----------------|--------------|--------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| | | | |

Nombre de possession : (passes réussies+balles perdues+tirs réussis+tirs manqués)

% d'actions positives : (passes réussies + total des tirs / nombre de possession)

% de réussite des tirs : (tirs réussis/total des tirs X 100)



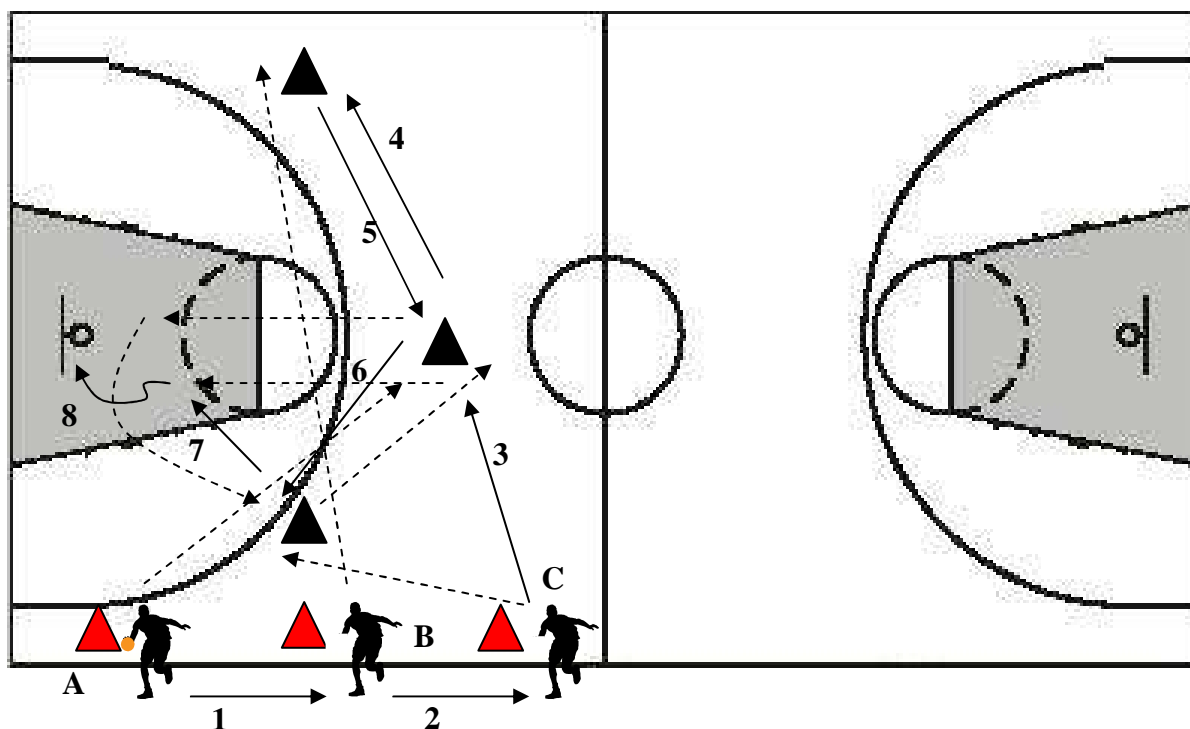
BASKET-BALL

Echauffement :

- Exercices de passes et va avec plusieurs variantes

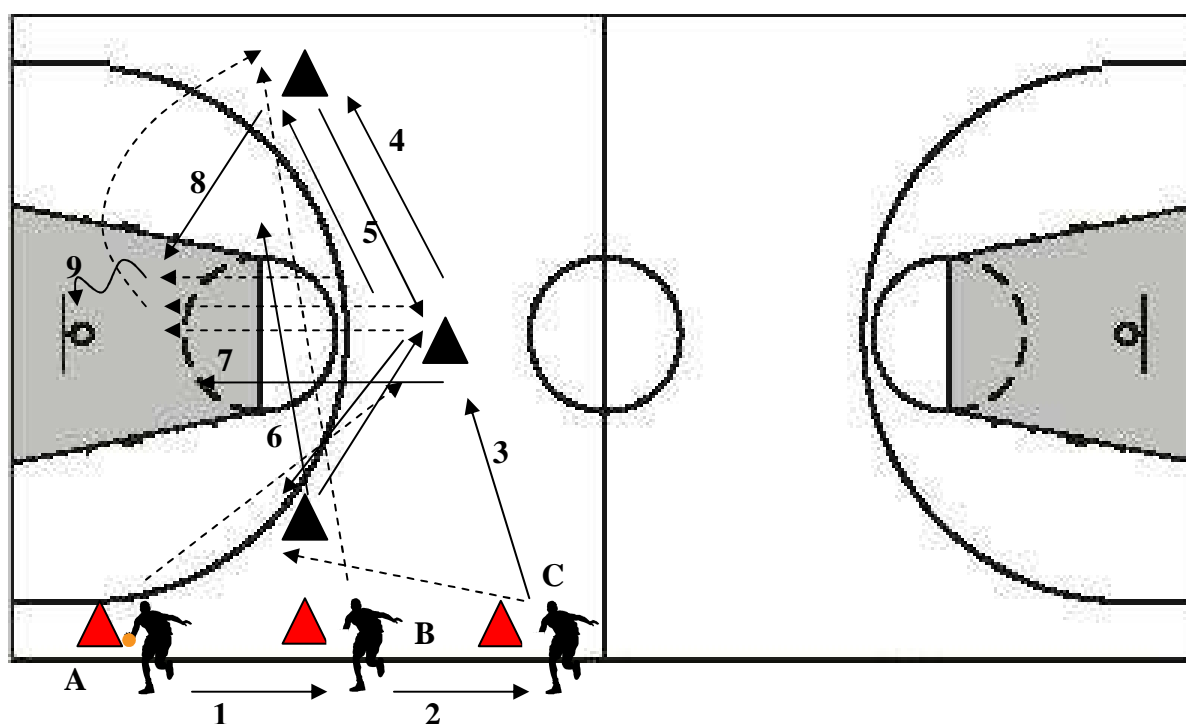
Variante 1 :

1. A donne à B
2. B donne à C
3. C donne à A
4. A donne à B
5. B donne à C
6. C donne à A
7. A donne à C
8. C s'en va au panier en tir en foulée



Variante 2 :

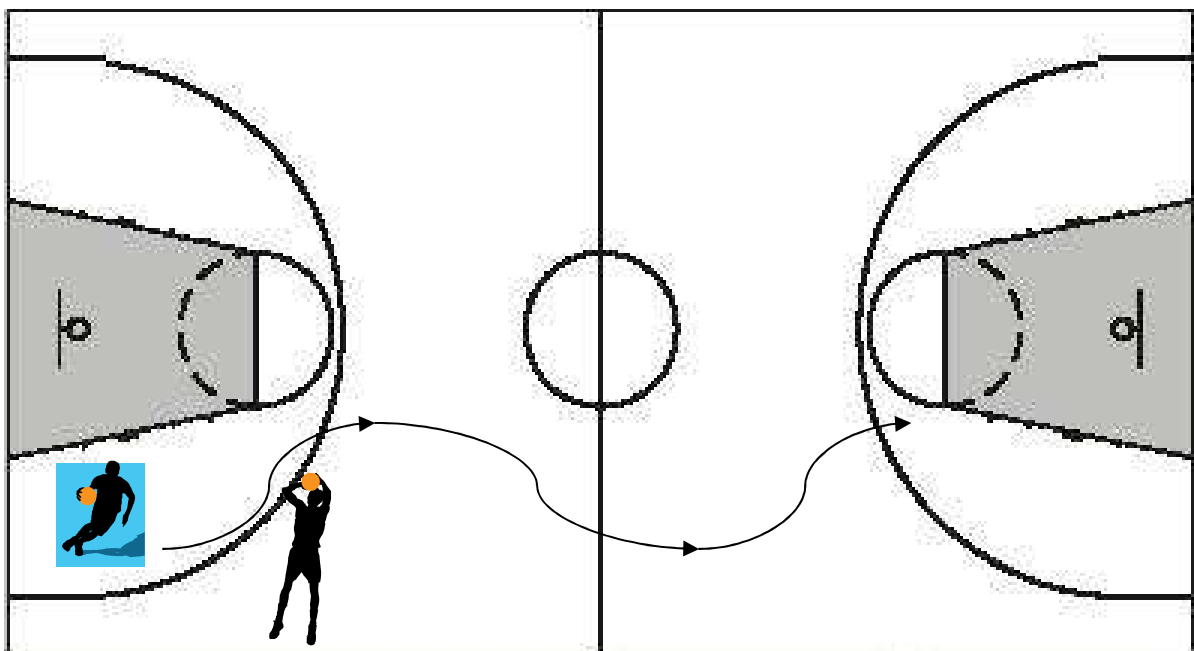
1. A donne à B
2. B donne à C
3. C donne à A
4. A donne à B
5. B donne à C
6. C donne à A
7. A donne à B
8. B donne à C
9. C donne à B
10. B s'en va au panier en tir en foulée



Travail par vague :

- Par groupe de 2
- Un qui a le ballon de basket (attaquant)
- L'autre a un ballon de volley
- Le but est de parcourir la salle en driblant / alternance des mains et celui qui a le ballon de volley doit toujours se tenir à environ 1 mètre de l'autre et doit le gêner sans lui prendre le ballon

- Un attaquant et un défenseur
- L'attaquant à le ballon et l'autre doit défendre
- L'exercice se fait toujours à deux
- Demi terrain et ensuite la même chose au retour mais en changeant les rôles
 - ➔ Lorsque l'on défend, plus l'on est loin du panier et moins l'on doit coller l'attaquant. Plus l'on est proche du panier et plus il faut aller proche du panier.
 - ➔ Très bon jeu car 14 personnes jouent en même temps, donc plus de temps de jeu
 - ➔ Par contre l'arbitrage est un peu mis de côté ...



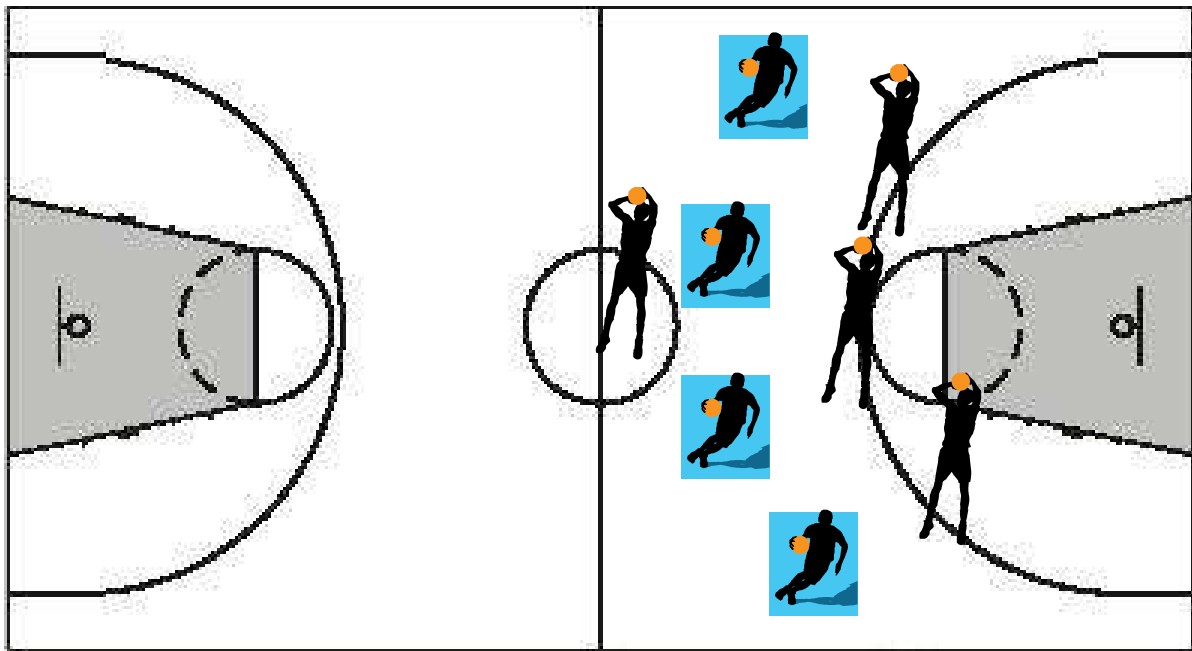
Attaquant



Défenseur

Matches :

- Matches 4 (attaquant) vs 3 (défenseur)
- Demi-terrain donc 2 matchs simultanés
- L'équipe à 3 (un joueur attend dans le rond central que son équipe récupère la balle)
- Lorsqu'un tir a été effectué alors le ballon revient à l'équipe adverse et doit transiter par le joueur dans le rond central
- Si l'on touche le cercle cela équivaut à 1 point



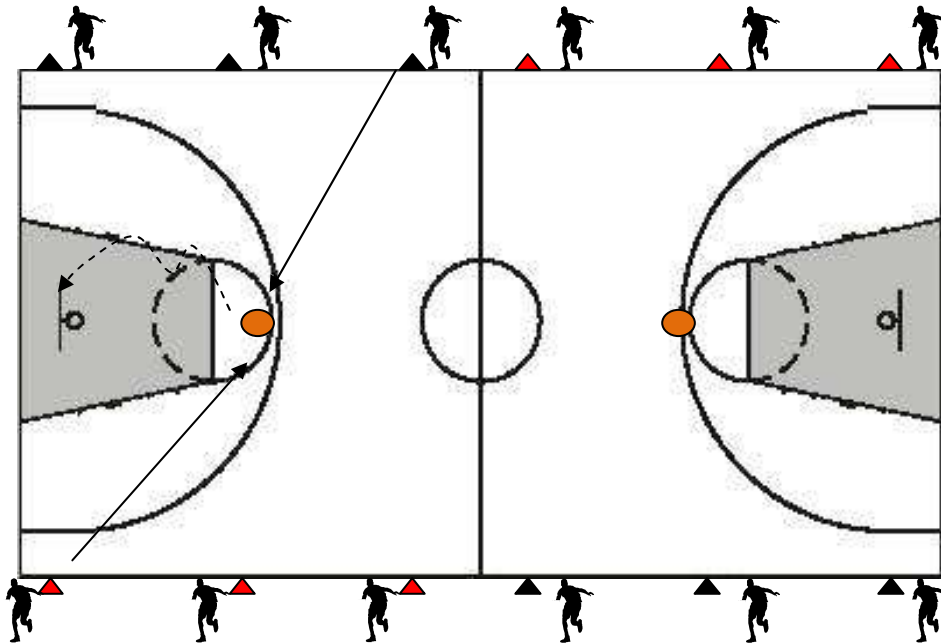
Matches :

- Les deux premiers et les deux derniers contre
- Match dans toute la salle

BASKET-BALL

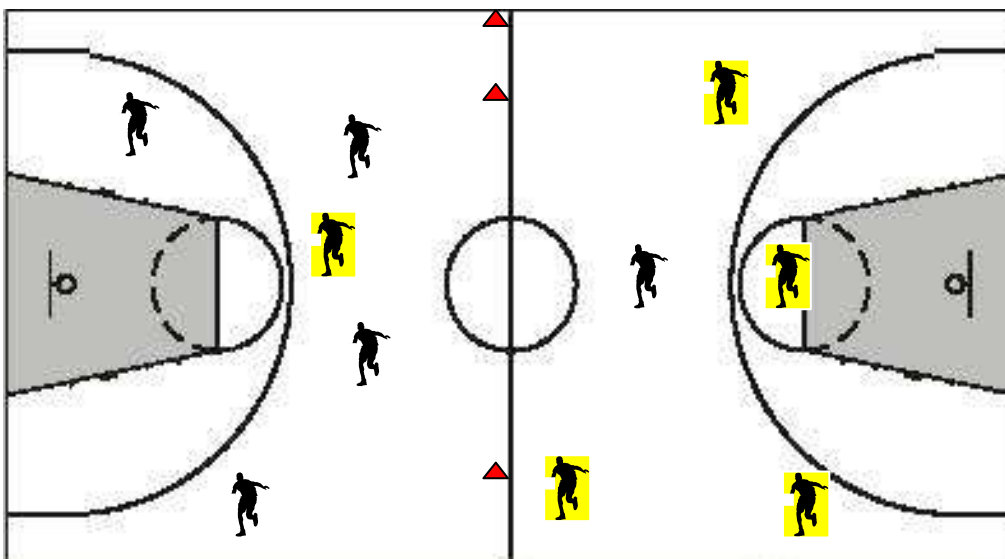
Echauffement :

- Chasse au scalp sur tout le terrain de basketball
- Chasse au scalp sur une moitié de terrain de basketball
- Chasse au scalp sur un quart du terrain de basketball
- Jeu de réaction en 1 vs 1 ; 2 vs 2 ; 3 vs 3



Match 5 vs 5 avec portes sur les côtés :

- 1 point par porte franchie (seulement si elles ne sont pas fermées par adversaire)
- 2 points par panier marqué
- fiches d'observation par équipe remplie par la troisième équipe (entrée en possession, points marqués, tirs effectués)



Match 5 vs 5 avec portes sur les côtés :

- 1 point par porte franchie (passe possible si joueur ferme la porte et dribble possible uniquement si portes ouvertes)
- 2 points par panier marqué
- fiches d'observation par équipe remplie par la troisième équipe (entrée en possession, points marqués, tirs effectués)

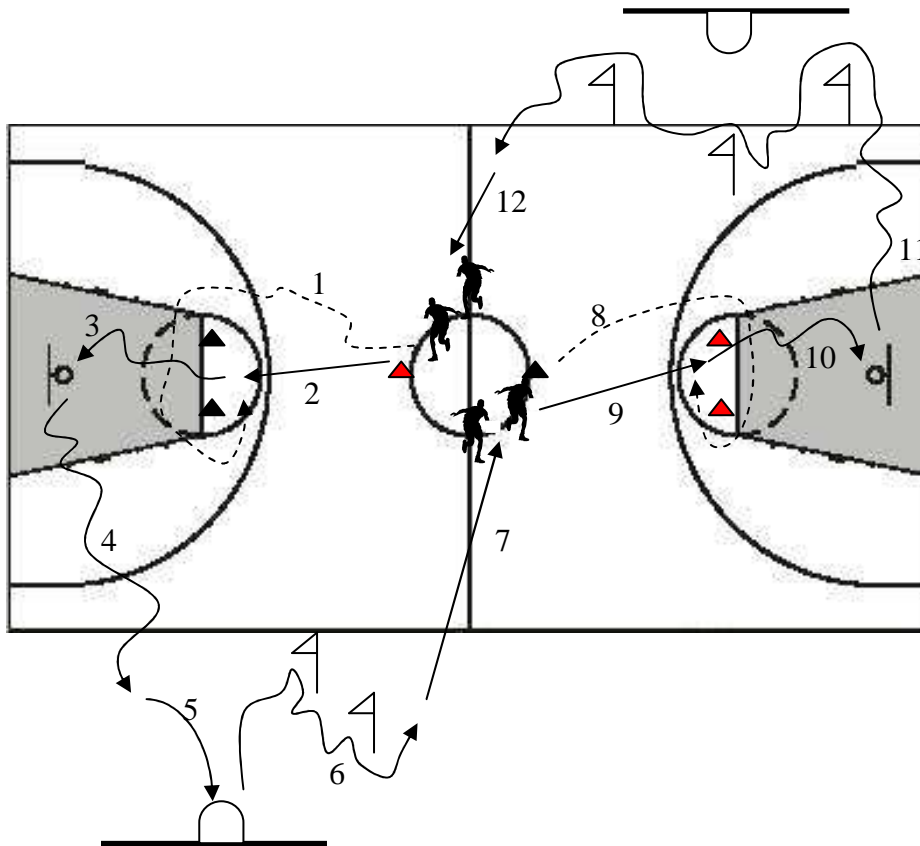
Match 5 vs 5 sur le grand terrain :

- 2 points par panier marqué
- règles du basketball

BASKET-BALL

Echauffement :

- Parcours technique sur les deux salles

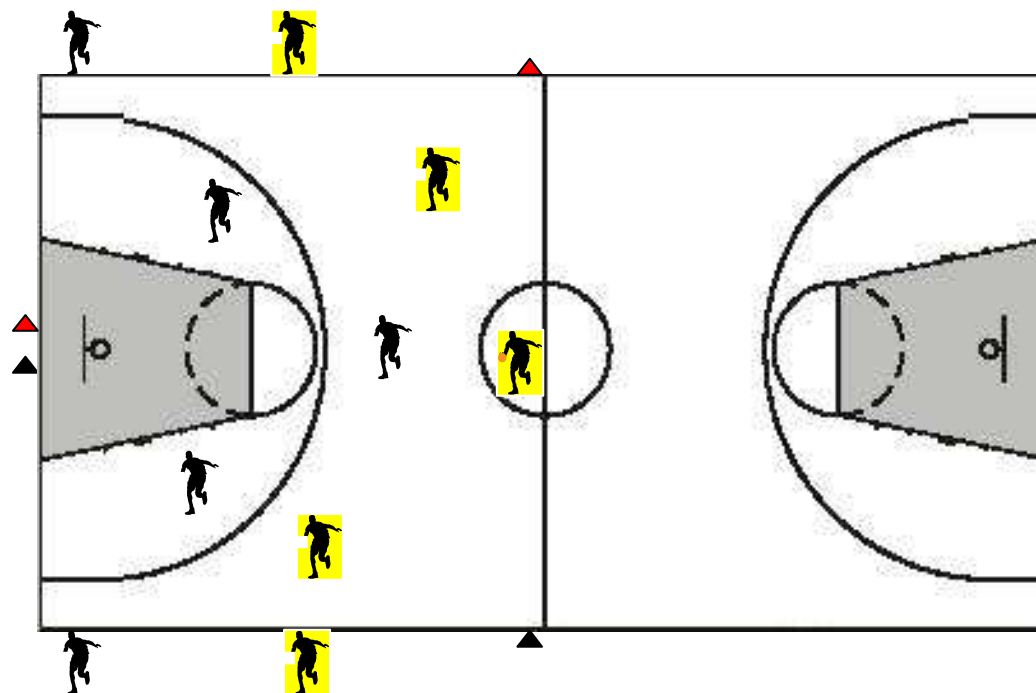


- 1) Course en demi-cercle pour se positionner entre les deux cônes
- 2) Réception du ballon du joueur positionné au cône central
- 3) Dribble main droite et tir en foulée à droite du panier
- 4) Récupération du ballon et dribble jusqu'au deuxième panier
- 5) Arrêt un temps et tir en suspension
- 6) Récupération du ballon et deux renversements (gauche, droite)
- 7) Passe à un camarade dans le rond central
- 8) Course en demi-cercle pour se positionner entre les deux cônes
- 9) Réception du ballon du joueur positionné au cône central
- 10) Dribble main gauche et tir en foulée à gauche du panier
- 11) Récupération du ballon et dribble jusqu'au deuxième panier, puis renversement à droite, passage du ballon entre les jambes et renversement à gauche
- 12) Passe à un camarade dans le rond central

Match 3 vs 3 avec appuis latéraux et derrière le panier :

- Fiche d'évaluation :

- Panier touché : 1 point
- Faute sur tireur : 2 points
- Faute sur joueur : 1 point
- Panier marqué : 3 points



Match 5 vs 5 sur le grand terrain :

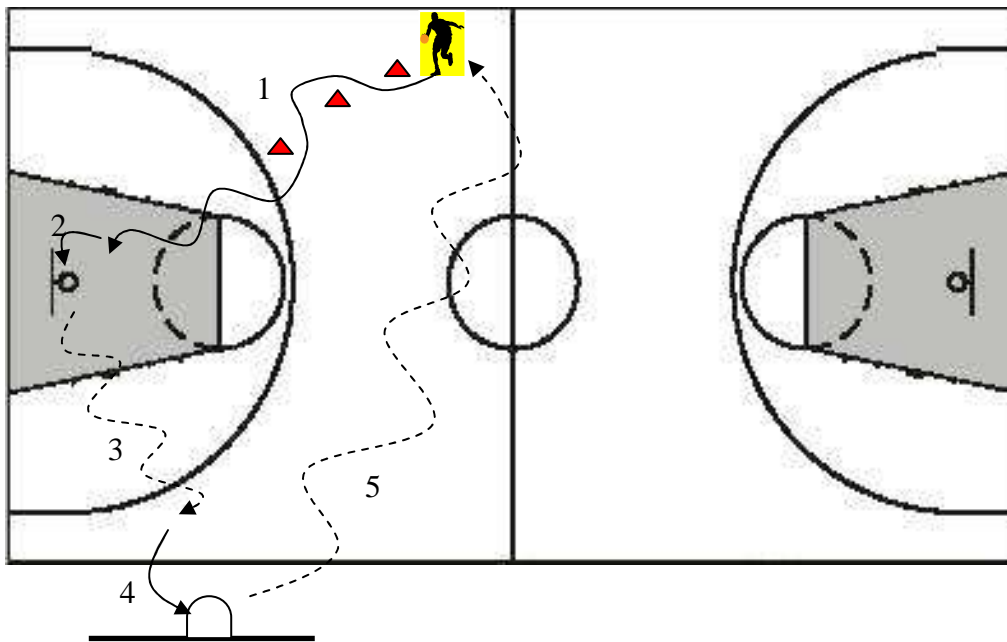
- 2 points par panier marqué
- règles du basketball

BASKET-BALL

Echauffement :

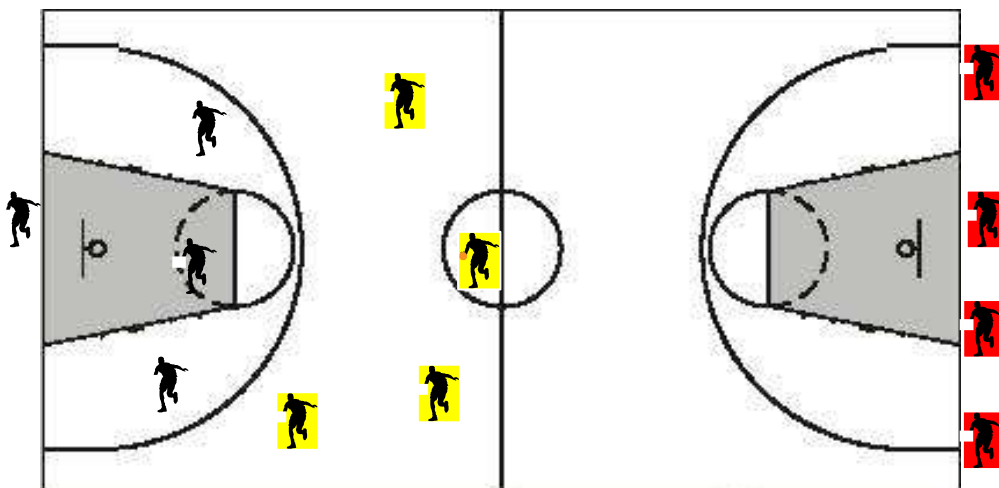
- Bump out sur deux paniers :
- o Les joueurs/joueuses éliminés vont effectués un parcours technique (3 paniers à marquer) dans l'autre salle avant de revenir sur l'autre panier. Celui ayant le moins de points (un point à chaque élimination) gagne l'échauffement

Parcours technique :



Match 4 vs 3 :

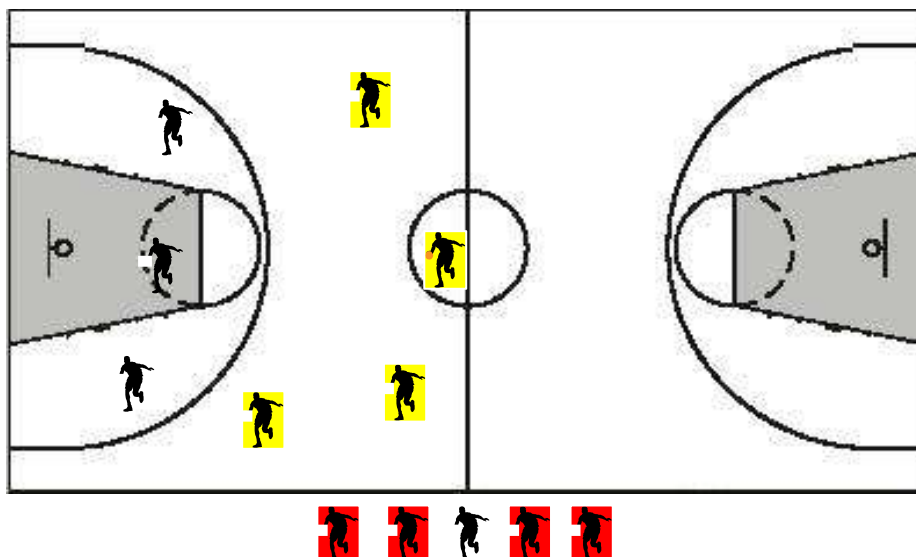
- Fiche d'évaluation :
- o Nombre de panier marqué par équipe
- o Equipe qui marque sort
- o Equipe qui rentre en défense



Match 4 vs 3 :

- Fiche d'évaluation :

- Nombre de panier marqué par équipe
- Equipe qui marque reste sur le terrain
- Equipe qui rentre en défense



Match 5 vs 5 sur le grand terrain :

- 2 points par panier marqué
- règles du basketball

BASKET-BALL

Echauffement :

- Déplacement dans la salle en dribblant avec un ballon de basket et en « jouant » avec une balle de tennis :
 - Dribbler avec le ballon de basket avec une main et lancer la balle en l'air avec l'autre main
 - Changer les mains
 - Dribbler avec le ballon de basket avec une main et jongler à deux balles avec l'autre main (pour les doués)
 - Changer les mains (pour les doués)
 - Dribbler avec le ballon de basket dans une main et pousser la balle de tennis avec l'autre pied
 - Changer de pied et de main
 - Dribbler avec les deux balles, chacune dans une main différente
 - Changer les mains
 - Arrêter, ballon et balle à hauteur d'épaule, lâcher les deux objets, faire un 360° et rattraper les objets avant qu'ils ne rebondissent une deuxième fois
 - Changer les mains
 - Dribbler avec une main et échanger la balle d'une main à l'autre. Changer également le ballon en dribble d'une main à l'autre (opposé de la balle de tennis)
 - 2 par 2, échanger la balle de tennis tous en gardant le ballon de basket en dribblant
 - Changer les mains
 - 2 par 2, échanger la balle de tennis en changeant la main du lancer et du rattraper à chaque fois, tout en gardant le ballon de basket en dribblant
 - Seul, faire rebondir la balle de tennis sur le ballon de basket un maximum de fois (tenir le ballon de basket par les côtés)
 - Tout en dribblant, faire des passes contre le mur avec la balle de tennis
 - Changer de main

Parcours technique avec fiche d'évaluation :

TEST TECHNIQUE DE BASKET

| Postes | Points | ESSAIS | |
|-----------------|--------|--------|---|
| | | 1 | 2 |
| 1 | 3 | | |
| 2 | 3 | | |
| 3 | 2 | | |
| 4 | 3 | | |
| 5 | 2 | | |
| 6 | 3 | | |
| 7 | 2 | | |
| Total / 18 | | | |
| Note : points/3 | | | |

| DESCRIPTION | POINTS | CRITERES DE REUSSITE |
|---|------------|--|
| 1 - dribbles autour des fanions | : 3 points | main avec le ballon à l'extérieur des piquets (2pt) agilité (1pt) |
| 2 - arrêt 2 temps, pivot et passe à P | : 3 points | arrêt 2 appuis (1pt), pivot juste (1pt), passe précise (1pt) |
| 3 - arrêt 1 temps, orientation | : 2 points | arrêt 1 appui (1pt), orientation sur un pied de pivot (1pt) |
| 4 - dribbles et tirs en foulée | : 3 points | départ en dribbles correct (1pt), pas juste (1pt), panier marqué (1pt) |
| 5 - tirs de près à droite et à gauche | : 2 points | panier marqué à dr (1pt), panier marqué à gauche (1pt) |
| 6 - passes contre le mur et passe à P | : 3 points | passe direct contre mur (2pt), passe précise à P (1pt) |
| 7 - tir en foulées sans dribble sur la passe de P | : 2 points | pas juste (1pt), panier marqué (1pt) |

Match 4 vs 4 sur le grand terrain :

- 2 points par panier marqué
- règles du basketball

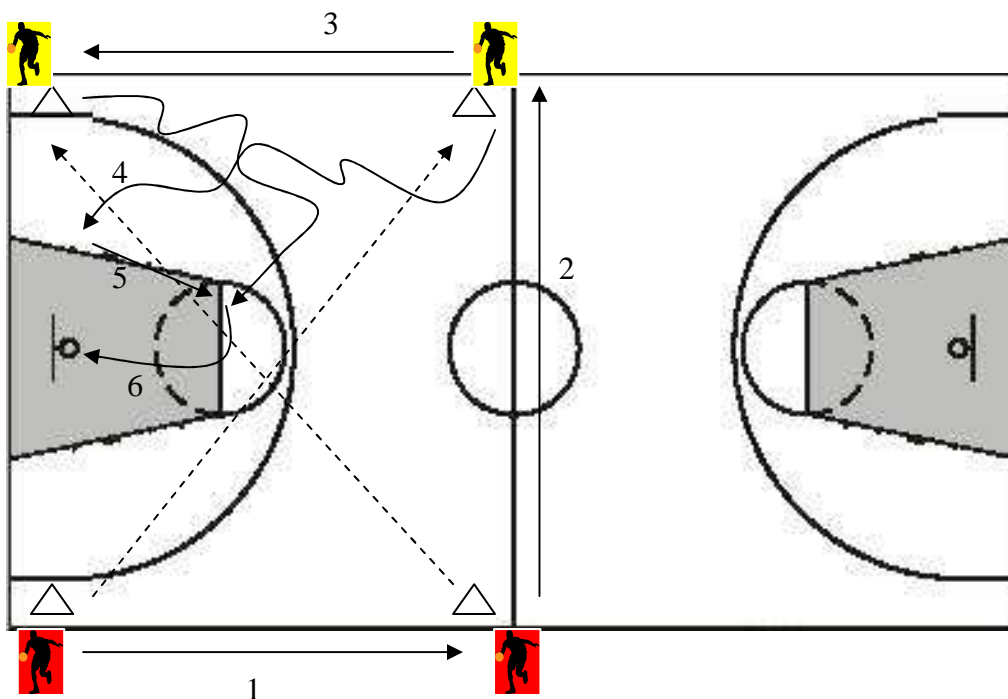
BASKET-BALL

Echauffement :

- 3 joueurs sont alignés sur une ligne, ils se font des passes et s'en vont jusqu'au panier opposé afin de marquer
- Même exercice, mais les deux joueurs latéraux ont un ballon et dribble tout en avançant, le joueur central fait des une-deux avec chacun d'entre eux, en alternance

Exercice :

- Quatre joueurs se font des passes en carré et finissent par jouer en 2 vs 2
- Deux « carrés » par terrain



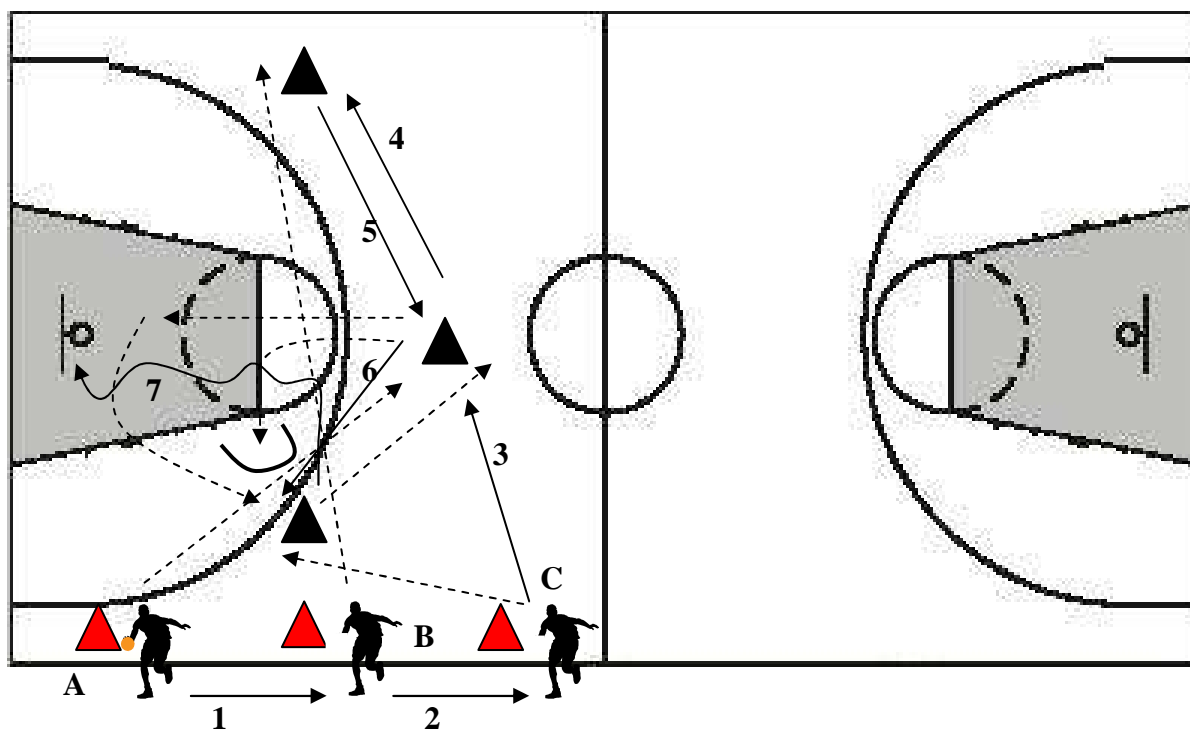
Match :

- 4 vs 4 sur les petits terrains avec un arbitre central

BASKET-BALL

Echauffement :

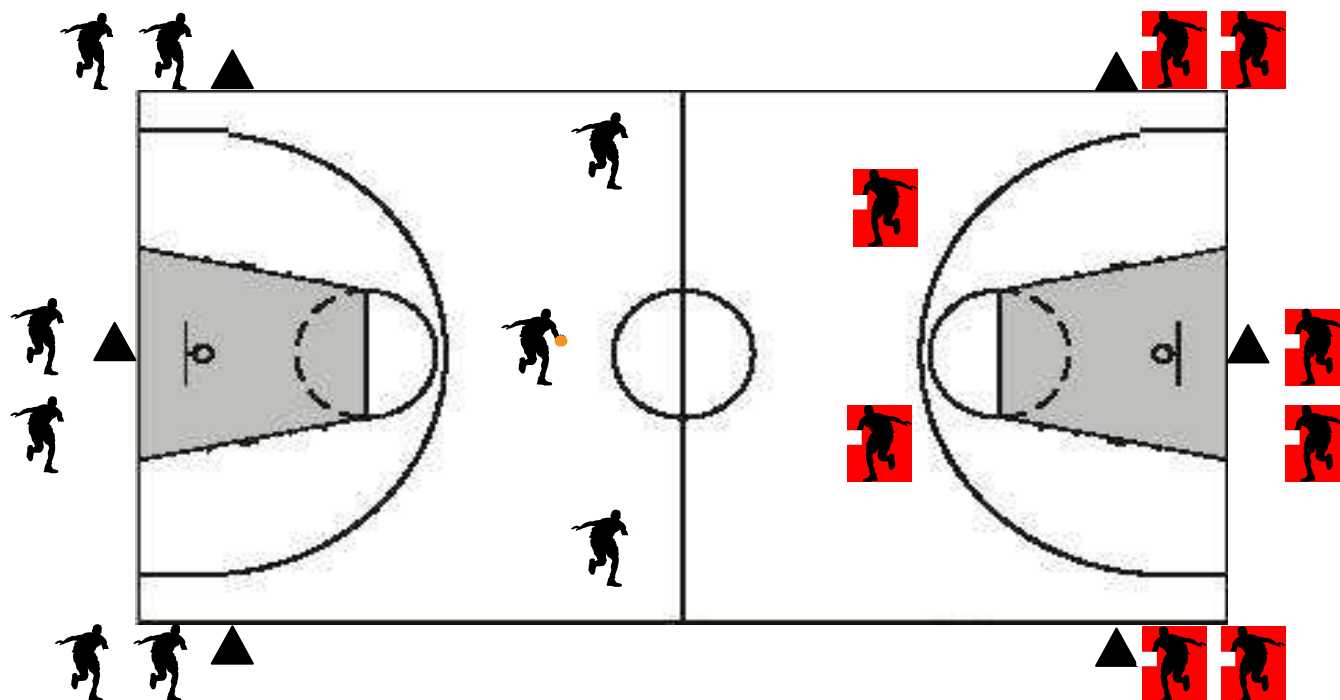
1. A donne à B
2. B donne à C
3. C donne à A
4. A donne à B
5. B donne à C
6. C donne à A
7. C vient faire un bloc défensif contre le défenseur imaginaire sur A et A s'en va au panier



- 8) A devient défenseur contre B & C
- 9) B & C s'en vont au panier opposé en 2 vs 1

Forme jouée en 3 vs 2 :

- 1) A, B & C s'en vont affronter D & E
- 2) D & E récupère le ballon suite à leur défense ou au panier et s'en vont attaquer G & H avec l'aide de F

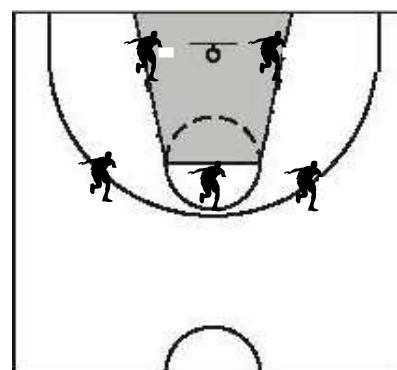


Tactiques défensives :

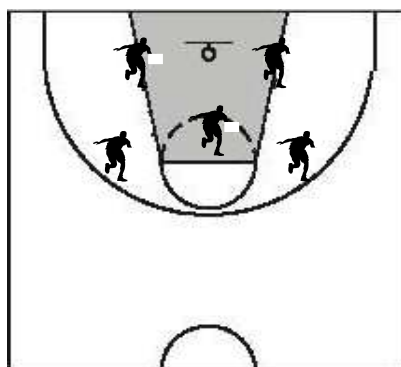
- Défense de zone : *On défend un espace, une zone et non un joueur en particulier*



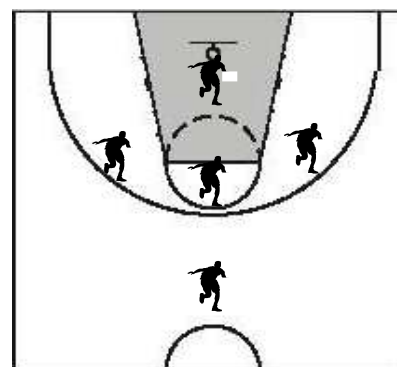
Système 2 - 3



Système 3 - 2

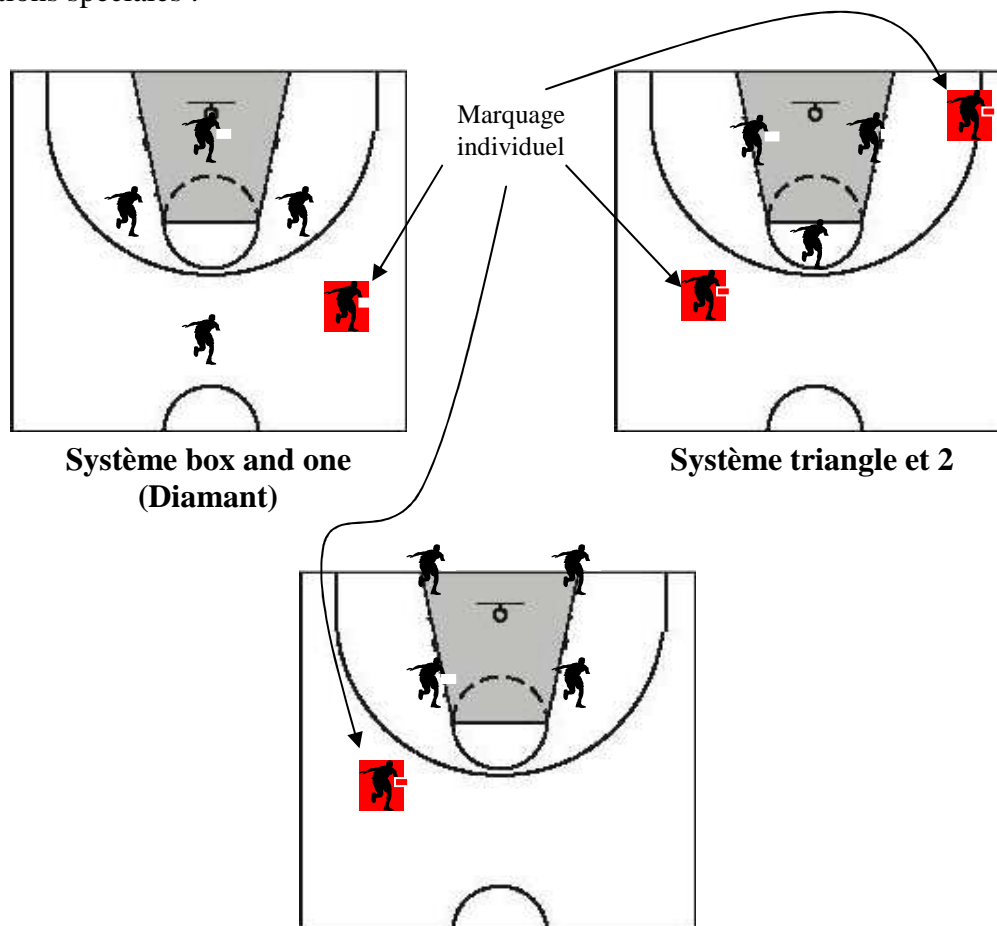


Système 2 - 1 - 2



Système 1 - 3 - 1

- Situations spéciales :



Match 5 vs 5 sur grand terrain :

- Mise en place des différents systèmes :

- 2 – 3
- 3 – 2



Le sport
avec un



www.espritsport.com

Association ESPRITSPORT
Case postale 113
1218 Grand-Saconnex
info@espritsport.com
www.espritsport.com