

## **PRATIQUE**

- 1) Accueil** **3 min.**
- 2) Jeux de Révision Course/Changement Vitesse** **10 min.**
  - Exercice 2.1
  - JEUX 2.1
- 3) Passes** **10 min.**
  - Révision et Démo des passes poitrine et rebond:
    - Pas vers l'avant, extension des bras utiliser les poignet
    - celui qui reçoit la passe fait une cible avec mains
    - pass rebond: rebond au 2/3 de la distance
  - Exercice 2.2 - Passe Mitraillade
  - Révision et Démo des passes au dessus de la tête
  - Exercice 2.3 - Passe en Carré
- 4) Pause d'eau** **2 min.**
- 5) Démarcage** **10 min.**
  - Explication du démarcage: <à venir>
  - Exercice 2.4: Démarcage
  - Exercice 2.5: Démarcage avec menace
- 6) Formation des équipes** **2 min.**
  - Mettre les joueurs en ordre de grandeur
  - 4 équipes de 3
- 7) Révision des règlements** **3 min.**
  - Ligne de terrain (avant le match)
  - Ne pas dribbler (avant le match)
  - Ne pas marcher avec le ballon (avant le match)
  - Ne pas toucher au joueur qui a le ballon (faute – avant le match)
  - Système de pointage (avant le match)
  - Principe offensif défensif (avant le match)
  - Mise en touche (en situation de match)
  - Entre-deux (en situation de match)
- 8) Match** **20 min.**

### **Exercice 2-1 :**

Matériel : Sifflet

Équipe : Aucune

Explication :

Tous le monde espacé sur la ligne de fond (sur deux lignes si nécessaire). On regarde l'entraîneur et se déplace comme lui: course avant lente, course avant rapide, course arrière, déplacement côté, arrêt. Utiliser les bras ou/et le sifflet pour indiquer les changement de direction/vitesse. Ne pas croiser les jambes durant les déplacements de côté.

### **JEUX 2-1 : Le renard et les oies<sup>1</sup>**

Matériel : Aucun

Équipe : 3 équipes de 4 joueurs

Explication :

- trois joueurs constituent les oies: ils forment une ligne, chacun plaçant les mains sur la taille de la personne devant lui
- le renard se tient face aux oies
- au signal, le renard essaie de toucher la dernière oie en se précipitant de chaque côté de la ligne pendant que les oies protègent la dernière en faisant pivoter leur ligne
- la ligne des oies doit demeurer intacte
- changement de places chaque fois que le renard touche l'oie
- Point à souligner: pas chassé

### **Exercice 2-2 - Passe Mitraille**

Matériel : 2 ballons - 1 ballon par groupe

Équipe : 2 groupes de 6 - chaque groupe s'exerce séparément

Explication :

- deux files indiennes de 3 qui se font face avec une certaine distance entre chaque premier de file.
- un des premiers de file fait une passe à l'autre premier de file, suit sa passe et va se placer derrière la file adverse.
- les joueurs poursuivent en exécutant des passes et en suivant le ballon

*Voir page 9 de "Éducatifs pour exceller au Basketball" de Bill Pango*

### **Exercice 2-3 : Passe en Carré**

Matériel : 6 ballons - 2 par groupe

Équipe : 3 groupes de 4

Explication :

- former un carré avec les joueurs.
- Au signal une paire de joueurs diagonalement opposés se font des passes poitrine avec un bon, tandis que l'autre paire exécute des passes au dessus de la tête.
- Au signal de l'entraîneur, changer le type de passe.

*Voir page 12 de "Éducatifs pour exceller au Basketball" de Bill Pango*

### **Exercice 2-4 : Démarcage**

Matériel : 6 ballons - 1 par groupe

Équipe : 6 groupes de 2

Explication :

- *Voir page 10 de "Éducatifs pour exceller au Basketball" de Bill Pango*

---

<sup>1</sup> tiré de: *Les plans de leçons, étape 1 (élèves de moins de 11 ans) - Basketball Canada*

### **Exercice 2-5 : Démarcage avec menace**

Matériel : 4 ballon - 1 par group

Équipe : 4 groupes de 3

Explication :

- Même chose qu'Exercice 2-4 sauf qu'il y a un joueur au centre pour essayer d'intercepter la passe.