

Formation IFC

Le 3 contre 3 selon J.L.Cornia

...et son adaptation en milieu
scolaire au
C.S.N.D.Sagesse(Bruxelles)

2. Pratique

Patrick Buggenhout



Partie pratique : Exercices

Echauffement / Mise en train

1. **La course aux cônes**
(occupation espace | ech. cardio | dribbles M.dr.,g. dans diff. situations)
2. **Le passage dans la forêt**
(exercices variés de dribbles en déplac./espace temps | équilibration | latéralité)
3. **La queue du diable**
(dextérité | habileté manuelle | dribbles | jonglage)
4. **Le chat et les souris**
(passes | espace temps | occupation espace | coopération)
5. **La course au trésor**
(dribbles M.dr. M.g. | cond.phys. | cardio | coopération)
6. **Les dribbles duels**
(dribbles de protection g.et dr. | adapter son comport. | passe)
7. **Le jeu des déménageurs**
(enchain. mut fondam. | dribbles | cardio)
8. **Habilitété | Dextérité**
(latéralité | coordination | équilibre | scéma corporel)

Corps de leçon

1. **Le pousse wagon**
(passe et suivre | shoot | pivot)
2. **Le multi duel**
(passes et déplacement | shoot | espace temps | coopération | adaptation de mut)
3. **La défense du château**
(rôle att.-déf. | dribbles | coopération | dribbler, courir, lancer, viser, ...)
4. **Le duo**
(coopération | rôle ds un collect. | course-passe-déplacem. | progression de b. vers l'au.)
5. **Le croisement**
(passe en fonction du coéquipier et de l'advers. | orientation de l'attaque | occup. des couloirs)
6. **Les trois zonards**
(passes | occupation des couloirs | orient. espace | 3c 1 ; 3c 2 ; 3 c 3 | shoot)
7. **Mettre la balle dans la cible | Rugby drill**
(coopération socio motrice | passes après déplacement | lancer de précision)
8. **Gagne terrain**
(progression en passes avec appuis extér. | notion att.-déf. | shoot possible)
9. **3 contre 2 continu**
(passes déplacem. | adapt.comport.aux règles « 3 contre 3 » | shoot | occup. espace)
10. **3 contre 3 avec retard**
(passes et déplacem. | adapt. Règles « 3 contre 3 » | shoot)
11. **3 contre 3 sur 1/2 terrain**

Documents annexes

1. *Tournoi d'évaluation (par classe)*
 2. *Types d'objectifs (3^{ème} trimestre par cycle)*
 3. *Règlement 3 contre 3 (pour les plus grands)*
 4. *Fiche d'évaluation par équipe*
 5. *Fiche d'évaluation individuelle (1^{er} cycle)*
 6. *Fiches dedessins, coloriages, labyrinthe, calculs,.... 8 fiches)*
-

Projet Sagesse

2005/2006

Minibasket, une façon

.... de grandir ...

.... à l'école !

Patrick Buggenhout

En collaboration avec l'école Van Helmont (Jette) et l'école « Les Bourgeois » (Ganshoren)

Description

Axes développés

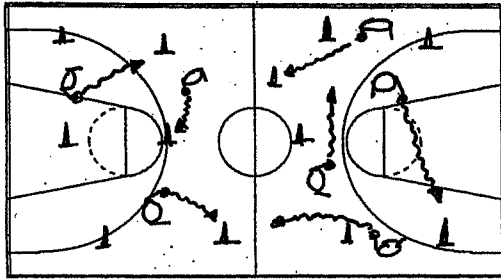
1. La course aux cônes

10'

- 1 ballon par joueur ; placer des cônes sur toute la surface du terrain
- au signal, aller toucher un cône et continuer à dribbler sur place
- les joueurs regardent autour d'eux en dribblant en st. Fléchie

VARIANTES : - réagir à un signal visuel

- diminuer le nombre de cônes
- toucher un cône et ensuite un deuxième
- cônes couchés et les remettre debout



Habiletés gestuelles et motrices

- occupation de l'espace
- adapter ses mouvements à un signal

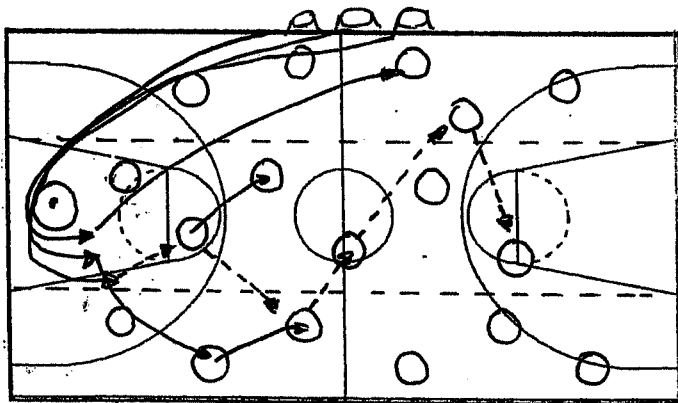
2. Montée collective du ballon 2

20'

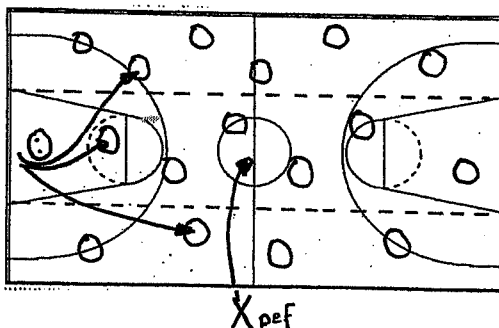
- la moitié des joueurs de chaque côté du terrain (milieu) par équipe de 3
- 1 cerceau rempli de ballons placé sous un anneau et des cerceaux placés dans les « 3 couloirs basket »
- au signal, passer derrière le cerceau et par passes vers l'avant donner le ballon à un équipier
- toujours passer et changer de cerc. vers l'avant jusqu'au shoot près de l'anneau

EVOLUTION : - placer un défenseur qui gênera les passes (B)

A/



B/



Activité de coopération socio motrice

Habileté gestuelle et motrice

- enchaîner 2 mouvements fondamentaux (courir et s'arrêter dans un cerc.
- se repérer dans l'espace

Description**1. « Le passage dans la forêt »**

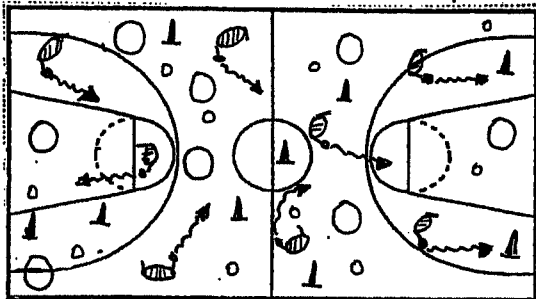
15'

Même échauff. que la semaine 2 avec variantes direct et terminer par « chaises musicales » adaptée

- 1 ballon par élève
- cerceaux / cônes et pastilles disposés dans toute la salle (les sortes d'arbres qui peuplent la forêt « basket »)
- A/ dribbler dans toute la forêt, au signal : dribbler jusqu'à un cerc. S'arrêter en un temps.
- B/ dribbler dans toute la forêt, au signal : se diriger en dribblant vers un cône et placer la M. Libre en continuant à dribbler (pos. accroupie). A réaliser main droite et main gauche.
- C/ dribbler dans toute la forêt, au signal : aller placer un pied sur une pastille et pivoter pour protéger sa balle Le prof. vient essayer de prendre les ballons.

VARIANTES :

- Mélanger les deux et ensuite les 3 signaux différents
- A chaque signal, possibilité de faire le système « chaise musicale » en enlevant un cerc./cône/pastille.

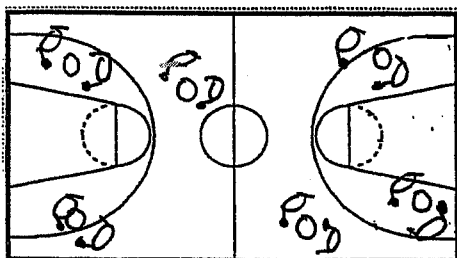
**2. « La queue du diable »**

15'

- F/F, un ballon par joueur et un foulard par joueur
- les « diables » travaillent près d'un cerceau pour les empêcher de courir dans toute la salle.
- un point par prise de queue 1^{er} joueur à 5 points
- interdiction de tenir la balle durant la prise de queue, dribbler sans arrêter.

VARIANTES :

- un seul joueur à une queue ; le joueur sans queue essaie de frapper la b. de son adversaire dans le dribble
- changer régulièrement d'adversaire
- plus de queue ; les 2 joueurs essaient de chasser la b. de leur adversaire
- idem avec 4 joueurs autour d'un cerc.
- Idem pour toute la classe et élimination du joueur qui perd son b.

Axes développésHabilité gestuelle

- équilibration
- latéralité (.M.g. et M. dr.)
- notion d'espace /temps
- dribbles en déplac.

Habilité Motrice

- percevoir l'espace de jeu

Habilité gestuelle et motrice

- coordination et adaptation de ses mouvements pour une action précise, un adversaire.

Coopération sociomotrice

- agir avec fair play vis-à-vis de ses adversaires
- adapter ses comportements aux règles établies.

Description

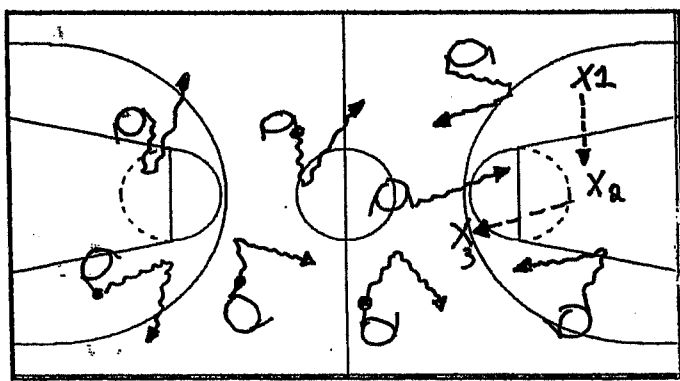
1. Le chat et la souris

10'

Reprise du même jeu que la semaine passée en changeant plus rapidement les variantes

- les souris ont toutes un ballon et ne peuvent se déplacer qu'en dribblant
- 3 chats (1 ballon pour trois) et ne peuvent pas dribbler.
- les chats doivent toucher les souris, ballon en main (bouger et faire un maximum de passes).
- les souris éliminées vont dans une zone neutre, s'assoient et continuent à dribbler

VARIANTES : - les souris éliminées deviennent des chats
 - les souris éliminées reviennent après avoir marqué 5 paniers côté opposé



Axes développés

Condition physique générale

Habilité gestuelle

- dribbler sans regarder sa balle
- latéralité (dr.M.g. et M. dr.)

Habilité Motrice

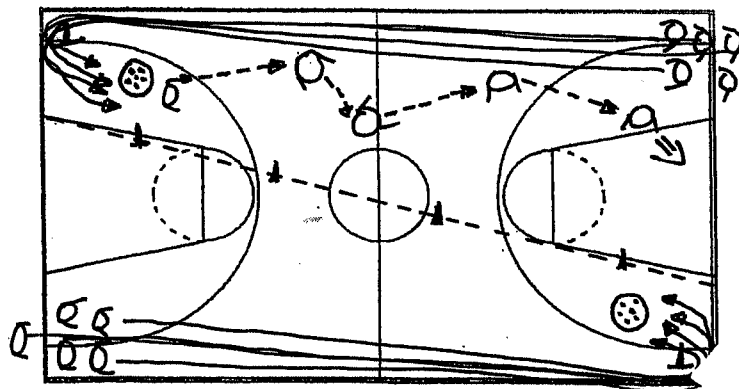
- percevoir l'espace de jeu

2. Montée collective du ballon

15'

- x équipes de 3/4/5 joueurs
- même nombre de ballons dans 2 cerceaux + 2 plots
- 1 des joueurs prend le b. et avec l'aide de ses camarades remonte le terrain en passes vers le panier.
- le groupe termine par un shoot d'un des joueurs ;
 a/ si le panier est marqué, le déposer dans le cerc A
 b/ si le panier est raté = ramener le ballon B

EVOLUTIONS : - possibilité pour les 3èmes de ramener le ballon dans une caisse de plinth (pas de shoot)
 - possibilité de placer des cerceaux pour mieux visualiser les espaces
 - demander : un shoot, un lay-up, un shoot de face,....



Activité de coopération socio motrice

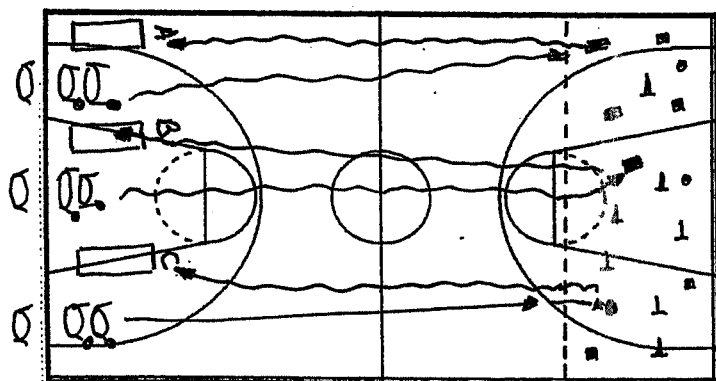
Description

Axes développés

1. La course au trésor

10'

- 3/4/5 équipes et un arbitre par équipe
- un maximum de petits objets (cônes, blocs, bâtons, lattes,....)
- 1 caisse de plinth par équipe pour ramener le trésor
- ramener le plus de trésor possible dans le coffre (plinth) de son équipe
- !! toujours dribbler pour ramener un objet, un arrêt = retour au départ !!
- ARBITRE** : - contrôle les dribbles, toute reprise de dribble annule le point (report du très.)
- VARIANTES** : - varier la taille du terrain
 - demander aux dribbleurs de passer des obstacles
 - un défenseur vient gêner les porteurs de trésor et peut les leur prendre s'il les touches



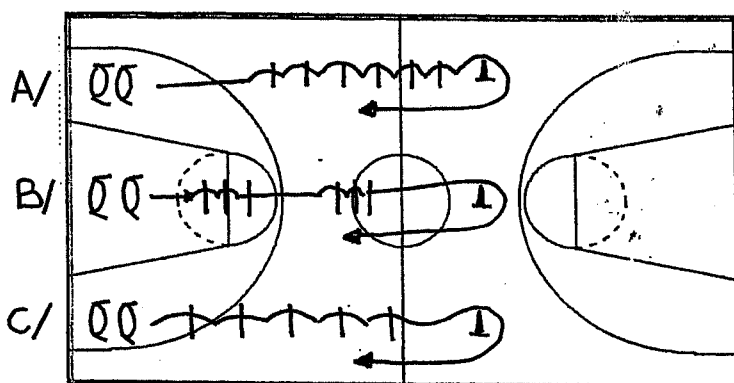
Condition physique générale

Habiletés gestuelle et motrices
- se situer, s'orienter dans un espace connu

2. Technique de course

15'

- placement des lattes et plots comme sur le schéma
- A/ élévation des Gx, un appui entre chaque obstacle (6/8 m.)
- B/ alternance course/ex. d'appuis entre les obstacles
- C/ course... foulée bondissante, course ... foulée bondissante,....
- retour latéralement en trottinant



Habiletés motrices
- enchaîner des mvts fondam.
- coordination des mouvements

Condition physique générale

3. Montée collective du ballon 4

20'

- Un groupe de 3 joueurs dos au panneau ; un E. shoot un lancer franc
- shoot marqué = rentrée de fond et les joueurs traversent le terrain en faisant des passes pour marquer sur le panneau opposé.
- 2 arbitres (avec sifflet) sanctionnent les marchés, double dribbles selon les normes fixées par le prof.
- EVOLUTION** : - le shooteur joue en défense , ensuite 2 déf. et puis trois
 - matérialiser 3 couloirs (plots) ... de contre-attaque
 - le porteur de b. peut faire 2 dribble

Activité de coopération
Sociomotrice
- agir collectivement dans une réalisation commune.

Description**3. Les dribbles duels**

- Les élèves sont placés par files derrière un cône 'A,A'/B,B'/C,C'
- le 1er de chaque file à un ballon
- un repère entre les files A et A'
- au signal, les élèves dribblent jusqu'au repère et « affrontent en duel » leur opposant (chipper le ballon de l'autre sans arrêter de dribbler.)
- au 2^{ème} signal, aller, en dribblant donner le ballon à la file opposée.
- insister sur :
 - dribbler en protégeant le ballon de son corps
 - position jambes fléchies
 - ne pas regarder son ballon mais son opposant et sa balle

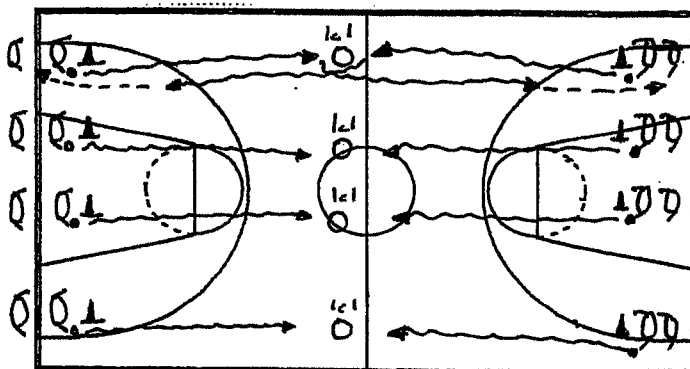
10'

Axes développésHabilité gestuelle

Adapter ses mouvements à un adversaire

Habilité motrice

Se déplacer par rapport à un adversaire

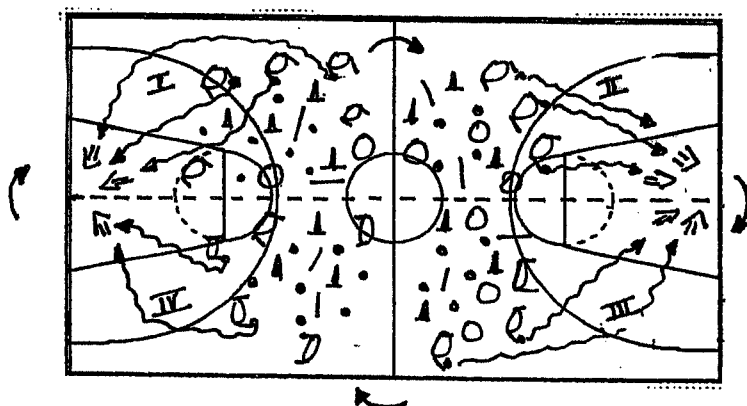
Activité de coopération socio motrice

Description

1. Jeu des déménageurs

- 40/50 plots ou objets, 1 ballon par élève
- terrain divisé en 4 parties (craie au sol)
- 4 équipes (une par $\frac{1}{4}$ de terrain)
- L'objectif est de déménager les plots qui sont dans son camp vers un autre camp.
- pour déménager un plot, il faut marquer un panier
- l'équipe gagnante est celle qui a le moins de plot dans son camp après 5 minutes

- Variantes :
- jouer en duels (équipe/équipe) puis finale et consolation
 - en duels : mettre que 5 plots par équipe, une équipe gagne quand elle n'a plus de plot.
 - imposer la main du dribble



15'

Axes développés

Condition physique générale

Habiletés motrices

- enchaîner des mvts fondam. (course, arrêts, sauts,...)
- coordination des mouvements

Latéralité

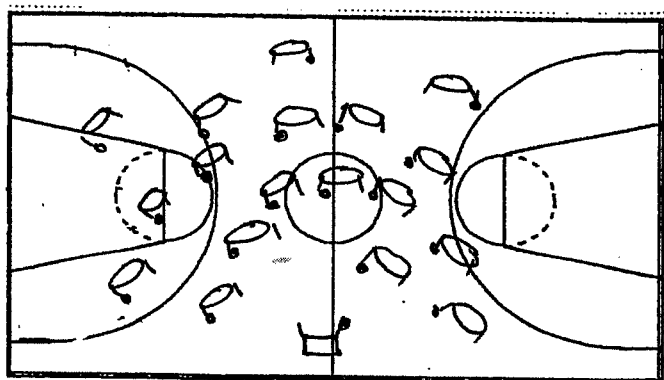
2. Habileté / Dextérité

- les joueurs sont en dispersion sur l'ensemble du terrain
- les joueurs reproduisent les mouvements proposés par le professeur
- passer le b. entre les Js (8) ; idem en dribble, tourner le b. autour des parties du Cps; différ. dribbles sur place, idem les yeux fermés

10'

Habileté gestuelle

- schéma corporel, latéralité



DescriptionAxes développés**1. Circuit de motricité**

15'

- 3 files de joueurs ; 2 ballons par équipe

A/ dribbles rapides et tourner autour du 1^{er} obstacle M. droite et M. gauche pour le 2^{ème} ensuite shoot et retour

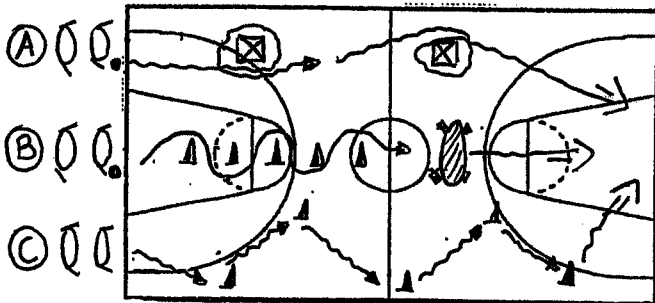
B/ dribbler en zig zag avec chgt de M. ; passer en dribblant sous le cheval d'arçons ; shooter et retour

C/ dribbles rapides avec chgt de direction simple.

(toujours dribbler M. extérieure au terrain) ; shooter et retour

Variantes :

- changement de files après 5 minutes
- comptabiliser les paniers marqués par équipe
- terminer par 1 file et enchaîner les 3 circuits



Condition physique générale

Habilité gestuelle et motrice

2. « Le Pousse - Wagon »

15'

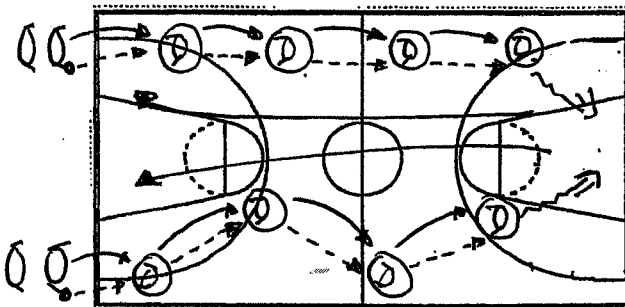
- 2 équipes sur la baseline ; de chaque côté du panneau

- 4/5 cerceaux disposés en ligne droite devant chaque équipe jusqu'au panneau opposé.

- 1 joueur dans chaque cerceau

- **BUT 1:** se faire des passes et toujours suivre son ballon..... aller dans le cerceau suivant ; terminer par un shoot et ramener rapidement le ballon au début de la file

!!! insister sur le pied pivot et la passe !!!

**BUT 2 :**

15'

- les cerceaux sont placés en zig zag ; 2 files au départ de chaque groupe

- le ballon va progresser vers l'avant ,les joueurs passant de cerc. En cerc. Le dernier shoot et les 2 joueurs reviennent au départ avec chgt de file pour le prochain passage

Description

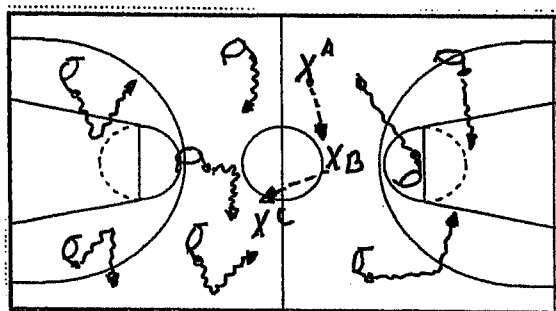
Axes développés

1. Le chat et la souris

10'

- les souris ont toutes un ballon et ne peuvent se déplacer qu'en dribblant
- 3 chats (1 ballon pour trois) et ne peuvent pas dribbler.
- les chats doivent toucher les souris, ballon en main (bouger et faire un maximum de passes).
- les souris éliminées vont dans une zone neutre, s'assoient et continuent à dribbler

VARIANTES : - les souris éliminées deviennent des chats
 - les souris éliminées reviennent après avoir marqué 5 paniers côté opposé



Condition physique générale

Habilité gestuelle

- dribbler sans regarder sa balle
- latéralité (dr.M.g. et M. dr.)

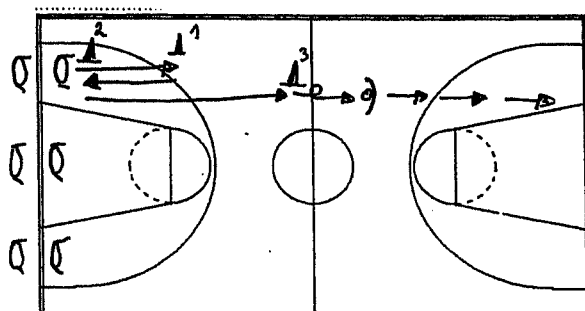
Habilité Motrice

- percevoir l'espace de jeu

2. Vitesse de réaction

10'

- 3 cônes par équipes ; 4/5 équipes
- 1. sprint et toucher le cône 1
- 2. course arrière et toucher le cône 2
- 3. sprint et 1/2 tour à hauteur du cône 3
- 4. toucher la ligne de fond et retour en marchant



Condition physique générale

3. Le multi-duel

20'

- x équipes de 5/6 joueurs ; duel de 5 attaques entre chaque équipe
- 2 ballons dans le rond central
- dans chaque équipe chaque joueur à un n°. Le professeur désigne un numéro.
- Le joueur désigné s'empare du ballon avec comme consigne de réaliser une passe à deux coéquipiers de son choix avant d'aller marquer un shoot/lay-up.

Activité de coopération socio

Motrice

Cycle 3

Trimestre I

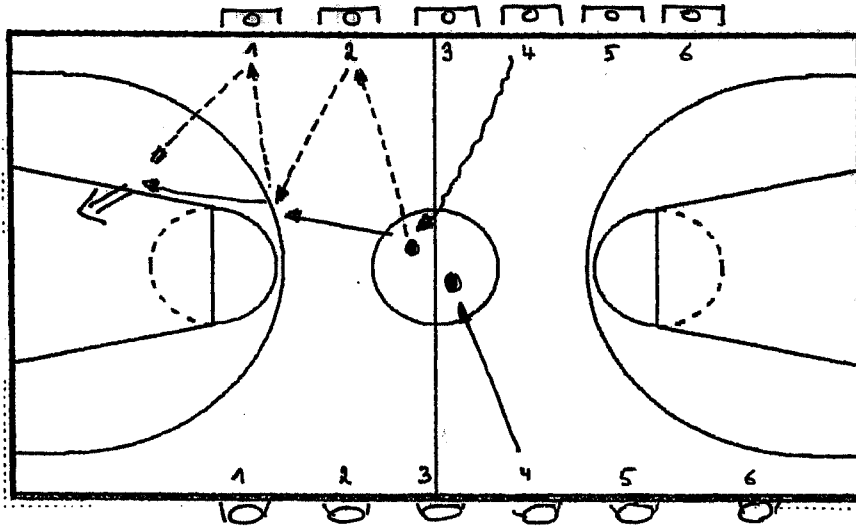
Semaine 1

Description

- le joueur ramène le ballon au centre du terrain

EVOLUTION :- concours inter équipe

- obliger :1,3 passes avant d'aller marquer
- comptabiliser les points marqués par équipe



Axes développés

Habilité gestuelle et motrice

- adapter ses mouvements à une action précise en fonction.....du déplacement du joueur, du ballon.

Description

3. « La défense du Château »

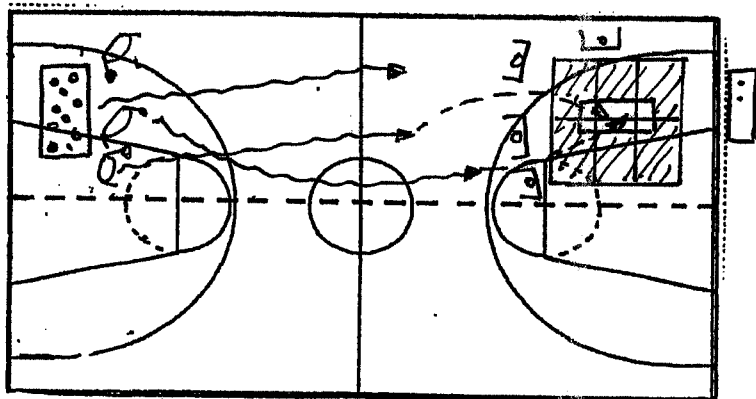
15'

- 4 groupes de 5/6 joueurs sur 2 espaces de jeu // ou 2 équipes jouent et 2 au repos.
- dans chaque espace de jeu : 5/6 attaquants et 5/6 défenseurs
- 1 plint ouvert au milieu de 8 tapis (le château)
- Les déf. doivent protéger le château hors des tapis
- les attaquants doivent lancer les b. ds le plint
- les ballons attrapés par les déf. sont confisqués et placés dans un coffre-fort (propriété des défenseurs).
- comparaison des totaux en fin de jeu ou après 3 minutes.

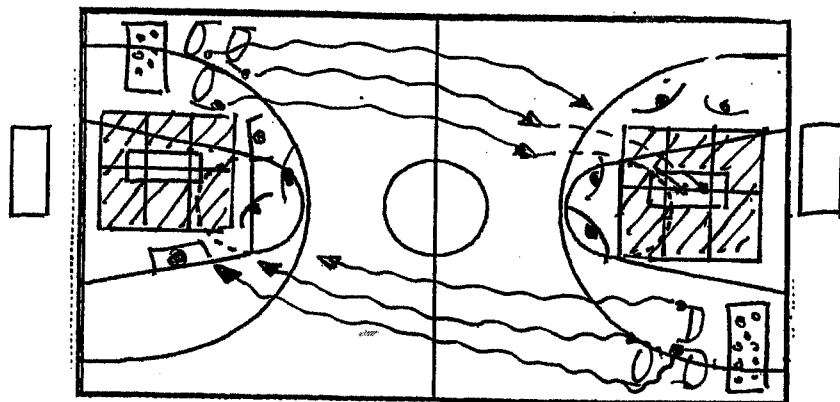
VARIANTES :

- possibilité de placer 4 équipes sur la même aire de jeu mais 2 châteaux à l'opposé
- 1/3 de défenseurs pour 2/3 d'attaquants

A/



B/



Axes développés

Activité de coopération

Sociomotrice

- comprendre et conserver son rôle d'attaquant et défenseur

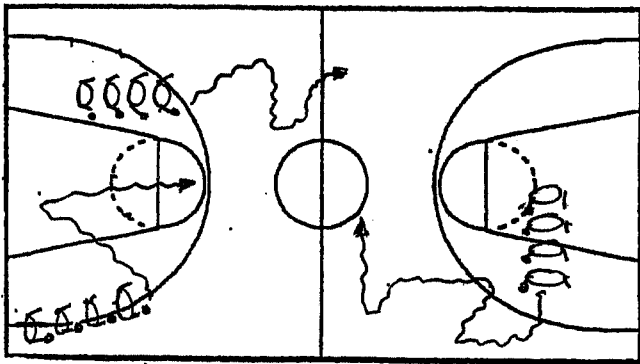
Habilité gestuelle et motrice

- transporter, dribbler, courir viser, lancer,...

DescriptionAxes développés**1. La locomotive**

10'

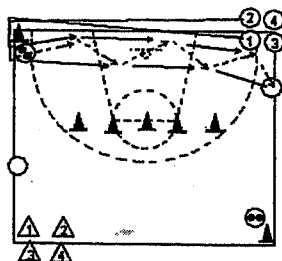
- les élèves sont regroupés par file de 3/4 dans toute la salle
- chaque file doit se déplacer dans la salle en imitant le premier joueur :
- * dribble M. droite, dribble M. gauche
- * marcher, courir en av ; en arrière.
- * dribbles hauts, dribbles bas
- * marcher en lançant le b. au dessus de sa tête
- * toutes les manipulations possibles en marchant :
(tourner le b. autour du Cps ; entre les jambes...)
- Changer de locomotives régulièrement
- Imposer le déplacement sur les lignes du terrain avec interdiction de se croiser. S'aiguiller par rapport aux autres groupes
- Ne faire que 2/3 groupes

**2. « Le Duo »**

25'

- 2 groupes de joueurs à chaque ligne de fond
- x groupes de 2/3 joueurs dans chacun des groupes
- au signal, courir derrière le cône placé en face de la file
- prendre 1 b. et le ramener par passes
 - * dans un cerceau
 - * pour un shoot
- 1^{ère} équipe à avoir transporté tous ses ballons

Variante : lancer le ballon contre le cône



Condition physique générale

Activité d'habileté gestuelle

Activité sociomotrice/coopération

- valoriser et respecter ses équipiers
- assumer un rôle dans une action collective

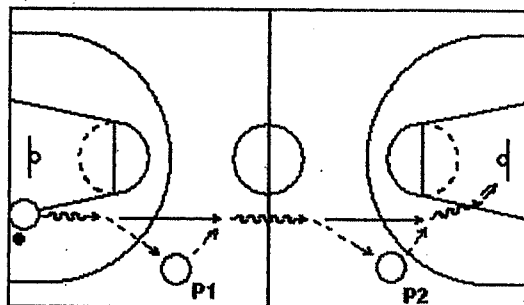
Description

Axes développés

1. La grande roue Simple

10'

- 2 joueurs piquets dans un couloir
- passe de départ puis relais avec P1/P2
- terminer en lay-up ou arrêt shoot
- idem en déplaçant les piquets vers l'extér. (allongement de la distance de passe)



Condition physique générale

Activité d'habileté gestuelle

2. Le croisement

25'

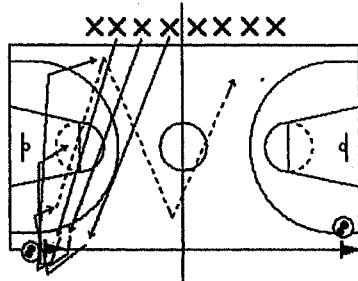
- 2 groupes de joueurs au milieu du terrain
- 3 groupes de joueurs traversent le terrain
 - * en croisant l'autre groupe de 3 sans perdre la b.
 - * en respectant les 3 couloirs
- 1ère équipe à avoir transporté tous les ballons
- pas de passes vers l'arrière

Condition physique générale

Habilité gestuelle et Motrice
Passer une balle en fonction de son coéquipier et de son adversaire

Variantes :

- même exercice avec un joueur de chaque équipe qui peut dribbler



Description**3. Les Trois Zonards**

25'

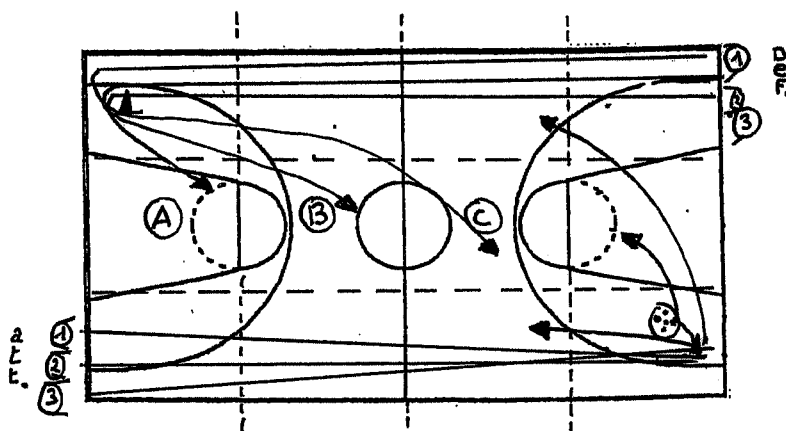
- 2 groupes de joueurs à chaque ligne de fond
- 1 groupe en attaque et l'autre en défense
- x sous groupe de 3 *joueurs* dans chaque groupe
- le terrain est divisé en 4 zones
- 3 zones sont occupées par des défenseurs

BUT :

- les 3 attaquants doivent amener le ballon dans la zone cible le plus rapidement possible
- occuper les 3 couloirs d'attaque

Axes développésActivité de coopérationsociomotrice

- assumer différents rôles dans une action collective
- adapter ses comportements aux règles convenues
- se situer, s'orienter dans un espace bien précis



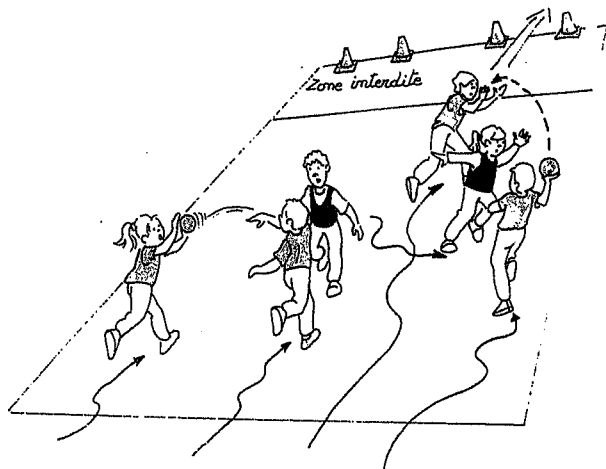
Description**3. « Mettre la balle dans la cible »**

15'

- travail dans la longueur de la salle
- 1/2 cibles (=caisses de plint renversées)
- zone interdite pour les attaquants et les déf. à 3 mètres des buts
- 3 attaquants (3 contre 0) et un défenseur (3 contre 1)
- les attaquants n'évoluent que par passes, le défenseur ne peut pas toucher l'adversaire.
- changement de rôle et de place après chaque passage
- placer les pastilles au sol pour visualiser les 3 couloirs de c.-att.

Variantes :

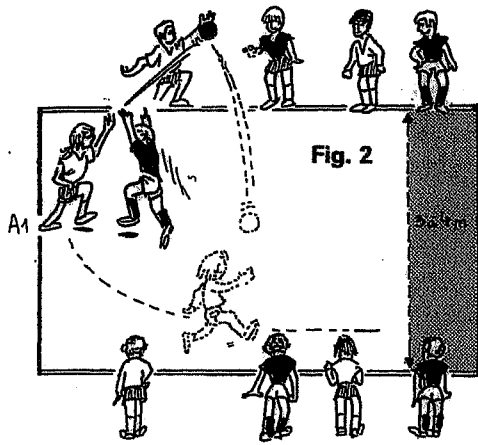
- possibilité d'évoluer en dribbles (attention aux doubles et marcher)
- marquer un panier en interdisant la zone des trois mètres aux défenseurs
- chaque attaquant pas tenter un shoot (? placement de cerc. pour les 3èmes)

Axes développésActivité de coopérationsocio motrice

- respect des règles
- respect des équipiers
- travail à un but commun (amener la b. vers le but)

Habilité Gestuelle

Passes correctesds les Ms de son équipier



Condition physique générale

Habilité gestuelle et Motrice

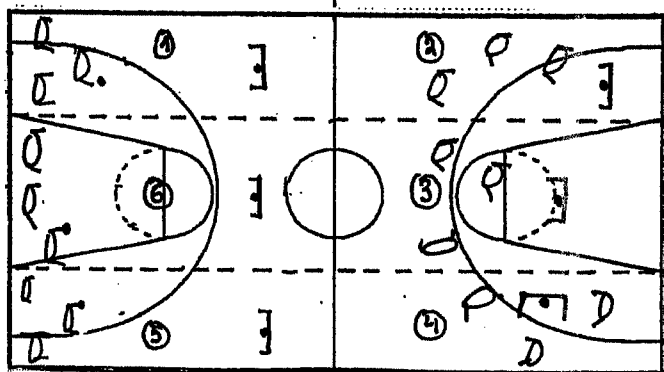
Description

1. Le chat et la souris

10'

- les souris ont toutes un ballon et ne peuvent se déplacer qu'en dribblant
- interdiction de sortir des limites extérieures du terrain
- 3 chats (1 ballon pour trois) et ne peuvent pas dribbler.
- les chats doivent toucher les souris, ballon en main (bouger et faire un maximum de passes).
- les souris éliminées vont dans une zone neutre, s'assoient et continuent à dribbler

- VARIANTES :**
- les souris éliminées deviennent des chats
 - les souris éliminées reviennent après avoir marqué 5 paniers côté opposé



Axes développés

Condition physique générale

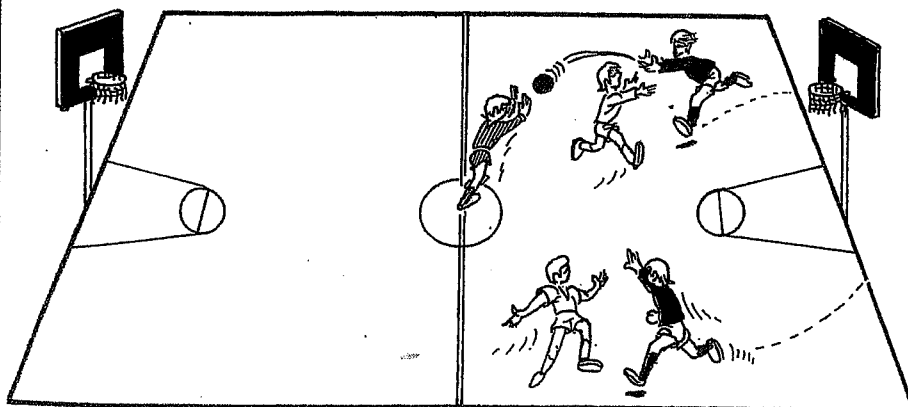
Habilité gestuelle et motrice

- ajuster ses mouvements à des situations codifiées
- se situer, s'orienter et se déplacer dans un espace connu

2. « Le 3 contre 2 continu »

15'

- **BUT :** passage rapide du statut d'attaquant à défenseur
- toujours 3 attaquants contre 2 défenseurs
- un joueur « navette » va d'un panier à l'autre en étant toujours attaquant
- les 4 autres passent du statut d'attaquant à celui de défenseur selon la possession ou non du ballon par leur équipe.



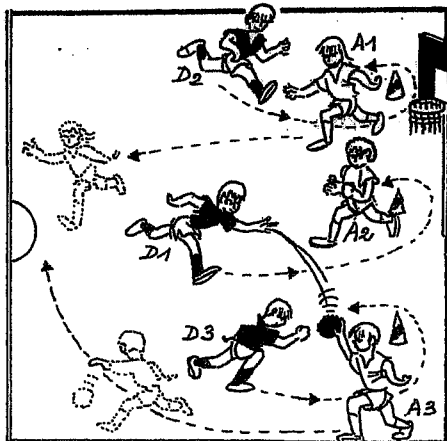
Coopération sociomotrice

- adapter ses comportements aux règles convenues
- valoriser et respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires)
- agir avec fair-play envers ses équipiers et ses adversaires
- assumer différents rôles dans une action collective

Description**1. 3 contre 3 avec retard**

15'

- D1 lance la b. à A1 ou A2 ou A3 situés derrière la ligne de fond
- Aussitôt D2/D3 court pour aller derrière la ligne de fond et retour pour « défendre »
- A1/A2/A3 « attaquant » pour aller le plus vite possible (dribbles/passes) marquer.

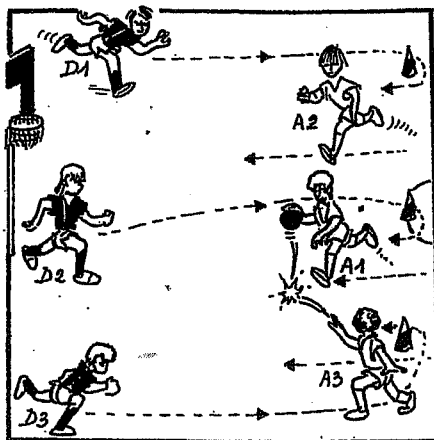
Axes développésCondition physique généraleHabilité gestuelle et motrice

- ajuster ses mouvements à des en gérant la notion d'espace/temps dans le cadre d'une opposition

Coopération sociomotrice**2. 3 contre 3 sur 1/2 terrain**

20'

- jouer en 3 contre 3 sur un demi terrain ou tout terrain pour petite salle de gym.
- A1, A2 et A3 montent la balle jusqu'au milieu du terrain et font demi tour
- la balle est donnée au joueur A1 (joueur dans le couloir centrale)
- Dès que A1 à la balle, D1, D2, D3 entrent en jeu et « défendent »

Coopération sociomotrice

- adapter ses comportements aux règles convenues
- valoriser et respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires)
- agir avec fair-play envers ses équipiers et ses adversaires
- assumer différents rôles dans une action collective

DescriptionAxes développés**Tournoi d'évaluation**

45'

- 6 équipes de $\frac{3}{4}$ joueurs équipées de dossards de couleurs
- matchs de 5' : 3 contre 3 (changement libre par le capitaine désigné par le prof)
- 2 arbitres (sifflets !!)
- changer d'arbitre après chaque match
- 1 chronométreur qui précisera la fin de chaque match

AVANT : - préciser les règles à suivre

- a. match sans possibilité de dribble ; uniquement passes et démarquage ; interdiction de se déplacer avec le ballon « MARCHER » ; interdiction de toucher un adversaire « FAUTE » il est également interdit de prendre le ballon dans les mains d'un adversaire

- b. match avec dribbles libres

(uniquement pour les 4èmes)

mêmes règles que précédemment, mais rajouter l'interdiction de repartir en dribble après avoir dribblé « DOUBLE »

APRES : - mettre en évidence les lacunes de chaque équipe et les manques individuels. Faire verbaliser chaque élève sur ses manques devrait donner un sens plus concret aux prochains apprentissages.**Points mis fréquemment en évidences**

- pas assez de jeu d'équipe (passes)
- beaucoup trop de marchés.....techn.pivot
- beaucoup trop peu de paniers marquéstechn.shoot
- ballons trop vite perdu dès que l'on dribble..... techn.dribble
- arbitres parfois perdu sur les décisions à prendre techn.règles

Le même petit tournoi sera repris en fin de chaque cycle « Minibasket » avec les corrections à apporter par chacun.

!!! Obliger les joueurs à occuper les couloirs de contre-attaque qui sont dessinés au sol. !!!**Coopération sociomotrice**

- adapter ses comportements aux règles convenues
- assumer différents rôles dans une action collective
- valoriser et respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires)
- agir avec fair play envers ses équipiers et adversaire

Minibasket, une façon
... de grandir ...
... à l'école !

3^{ème} Trimestre

CYCLE 1 : - Apprentissage des gestes techniques de base applicables au 3 contre 3
- Adaptation des règles aux capacités des élèves
- Respect de l'adversaire/ du coéquipier et des règles émises

CYCLE 2 : - Développement des qualités de perception et de décision de l'élève
- Evaluation de la classe et de chaque élève
- Application de la règle du marcher et du double
- Capacité d'adaptation du statut attaquant à défenseur
- Capacité de chaque élève d'arbitrer un match 3 contre 3

CYCLE 3 : - Apprentissage des gestes techniques et application en match 3 contre 3
- Progression collective du ballon vers le panier adverse
- Acquérir le shoot 1 main (Girafe) et le lay up (chat...ton/flamand rose)
- Occupation de l'espace de jeu
- Evaluation des équipes (3 contre 3) avec la mise en évidence des lacunes persistantes
- Organisation au sein de la classe, et ensuite des 4 classes un tournoi de 3 contre 3 (+ secrétariat=fiches d'observation/chrono /marquoir et l'arbitrage)

Cycle 3**Trimestre II****Semaine 1**DescriptionAxes développés**2. Tournoi d'évaluation****45'**

- 6 équipes de $\frac{3}{4}$ joueurs équipées de dossards de couleurs
- matchs de 5' ; 3 contre 3 (changement libre par le capitaine désigné parle prof)
- 2 arbitres (sifflets !!)
- changer d'arbitre après chaque match
- 1 chronométrateur qui précisera la fin de chaque match

AVANT : - repréciser les règles à suivre

- a. match sans possibilité de dribble ; uniquement passes et démarquage ; interdiction de se déplacer avec le ballon
« **MARCHER** » ; interdiction de toucher un adversaire
« **FAUTE** » il est également interdit de prendre le ballon dans les mains d'un adversaire
le possesseur du b. ne peut « *pas garder le b. + de 3 SEC.* »
- b. match avec dribbles libres
mêmes règles que précédemment, mais rajouter l'interdiction de repartir en dribble après avoir dribblé « **DOUBLE** »

APRES : - mettre en évidence les lacunes de chaque équipe et les manques individuels. Faire verbaliser chaque élève sur ses manques devrait donner un sens plus concret aux prochains apprentissages.

Points mis fréquemment en évidences

- pas assez de jeu d'équipe (passes)
- beaucoup trop de marchés.....techn.pivot
- beaucoup trop peu de paniers marquéstechn.shoot
- ballons trop vite perdu dès que l'on dribble..... techn.dribble
- arbitres parfois perdu sur les décisions à prendre techn.règles

Le même petit tournoi sera repris en fin de chaque cycle « Minibasket » avec les corrections à apporter par chacun.

!!! Remettre à chaque élève le règlement de base des matchs 3 contre 3 !!!

Habilité Motrice

- percevoir l'espace de jeu

Coopération sociomotrice

- adapter ses comportements aux règles convenues
- assumer différents rôles dans une action collective
- valoriser et respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires)
- agir avec fair-play envers ses équipiers et ses adversaires

Regard sur l'organisation des thèmes de Bernard et Bianca

S.2	Aller déposer les œufs dans la montagne (= le lay-up).
Consignes :	Dribbler, sauter puis lancer b. dans le panier.
Compétences :	Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de façon isolée. Équilibrer son corps dans les fonctions de locomotion. Utilisation des 3 sauts en contexte.
Degré d'exigence :	- respecter le chemin. - prise de balle au moment du saut. - coordination Bras/Jambes lors des « sauts » et du lancer.

S.1	Les trois amis de B&B et leurs sauts.
Consignes :	Saut du kangourou, du chat ou flamant rose.
Compétences :	Équilibrer son corps dans les fonctions de locomotion Maîtrise de l'équilibre sans et avec ballon. - Kangourou : les pieds en même temps, genoux fléchis. - Chat : 1 pied puis l'autre, genoux fléchis. - Flamant rose : sur 1 pied, l'autre jambe fléchie, genou. vers haut.

S.4	Le concert de musique classique (= dribbles)
Consignes :	Suivre les indications du chef.
Compétences :	Adapter ses mouvements à la manipulation d'objets. Perfectionner son « toucher » de ballon. - position de la main sur le ballon, ouvrir les doigts. - extension Bras, fouetté du poignet.

**Bernard et Bianca
au pays des Kangourous**

S.3	De l'aide !!! Les amis du zoo (= dribbles).
Consignes :	Dribbler comme... (citer des animaux).
Compétences :	Percevoir un rythme simple dans une situation simple. Affiner son maniement de ballon, maîtriser son ballon lors de .. dribbles. - position de la main sur le ballon, ouvrir les doigts. - extension Bras, fouetté du poignet.

S.6	Promenade en ville et en montagne (= changements de direction).
Consignes :	Trouver ou respecter le chemin (tournants, slalom,...)
Compétences :	Équilibrer son corps, adapter ses mouvements, percevoir globalement l'espace et ses limites Synchroniser le changement de direction, de vitesse et de main. - vitesse : ralentir - accélérer - Direction : jeu de jambes - Main : pousser le ballon vers l'autre main

S.5	Concours du plus beau canard (= le shoot).
Consignes :	Faire un long cou et un beau bec (= fouetté).
Compétences :	Ajuster ses mouvements dans une situation simple. Acquiescer un « rythme » de shoot, Coordonner la force des Jambes et Bras. - Flexion -Extension des Bras et des Jambes (petit-grand). - 1 main sous ballon, 1 main sur le côté. Extension; Bras (=cou), fouetté poignet (=bec). - Maintenir la position (= statue).

Tab. 15 : Bernard et Bianca, récapitulatif

Règles de jeu 3c3

Mini Basket une Façon...de grandir à l'école !!

- pas de retour en zone
- l'entre-deux de départ n'existe plus
- le ballon est mis en jeu par une des équipes au milieu du terrain
- l'alternance est de rigueur pour les autres quarts temps
- les fautes commises donnent droit à une rentrée à l'équipe adverse, même sur shoot
- (suppression des lancers francs)

cinq interdictions majeures sont fautives :



- garder plus de 3 secondes la balle en main
- prendre le ballon des mains d'un autre joueur
- marcher et courir avec la balle en main
- reprendre un dribble
- pousser, tirer, bousculer un autre joueur (même si celui-ci n'est pas en possession du ballon)

Pour le coach :

- pas de temps mort
- tous les joueurs sont sur le même pied d'égalité (temps de jeu)
- les remplacements se font à volonté
- il faut à tout moment pousser vers le collectif et occuper l'espace de jeu (éviter l'effet de grappe)

Points d'attentions :

- La rentrée : éviter une situation 2 contre 3
- Sur faute : permettre aux joueurs victime de la faute de lancer au panier sans adversaire près de lui.

Evaluation Match 3 contre 3

	<u>Equipe Jaune</u>		<u>Equipe noir</u>
<u>Mauvaises passes</u>	X	X	X
<u>Bonnes passes</u>	X	X	X
<u>Shoots ratés</u>	X	X	X
<u>Shoots réuss.</u>	X	X	X
<u>Marcher</u>	X	X	X
<u>Doubles</u>	X	X	X
<u>Fautes</u>	X	X	X
<u>+ de 3 sec.</u>	X	X	X

<u>TOTAUX :</u>			
-----------------	--	--	--

Lacunes mises en évidence : passes / dribbles / shots / double dribble

Contacts / marcher / organisation de jeu

Tères

Projet
2005/2006

*Mini Basket une
Façon...de grandir
..... à l'école*

1. Aspect Technique

a. Compétences Individuelles :

		<i>faible</i>	<i>Techni. élém.</i>	<i>Très bien</i>
<i>Mut fond.</i>	<i>- arrête son dribble sans marcher</i>			
	<i>- arrêt « kangourou »1 tps</i>			
	<i>- arrêt « chaton » 2 tps</i>			
	<i>- court de façon coordonnée</i>			
<i>Dribbles</i>	<i>- part en dribble sans marcher</i>			
	<i>- main droite</i>			
	<i>- main gauche</i>			
<i>Chgt de M.</i>	<i>- simple (zigzag)</i>			
<i>Shoot</i>	<i>Tir à une main « La Girafe »</i>			

b. Compétences Collectives :

	<i>jamais</i>	<i>parfois</i>	<i>toujours</i>
<i>Participe au jeu</i>			
<i>Passe la balle en déplacement</i>			
<i>Harçèle son opposant</i>			

2. Aspect Personnel

<i>Présences aux cours</i>	<i>2 absences et +</i>	<i>Une absence</i>	<i>toujours</i>
<i>Tenue sportive</i>	<i>2 oublis et +</i>	<i>1 oubli d'équipem.</i>	<i>Toujours en ordre</i>
	<i>Insuffisant</i>	<i>Satisfaisant</i>	<i>Très bien</i>

3. Commentaires

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation réalisée par *Mr Patrick*

Date de l'évaluation

Noël

Juin

2èmes

Projet
2005/2006

Mini Basket une
Façon...de grandir
..... à l'école !!

1. Aspect Technique

a. Compétences Individuelles :

		faible	Techni. élém.	Très bien
Mat fond.	- arrête son dribble sans marcher			
	- pivote			
	- court de façon coordonnée			
Dribbles	- part en dribble sans marcher			
	- main droite			
	- main gauche			
Chgt de M.	- simple (zigzag)			
Shoot	Tir à une main « La Girafe »			
Lay-up	- main droite (rythme des 2 pas)			
	-			

b. Compétences Collectives :

	jamais	parfois	toujours
Participe au jeu			
Passe la balle en déplacement			
Passe et va vers l'avant			
Harcele son opposant			

2. Aspect Personnel

Présences aux cours	2 absences et +	Une absence	toujours
Tenue sportive	2 oublis et +	1 oubli d'équipem.	Toujours en ordre
	Insuffisant	Satisfaisant	Très bien

3. Commentaires

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

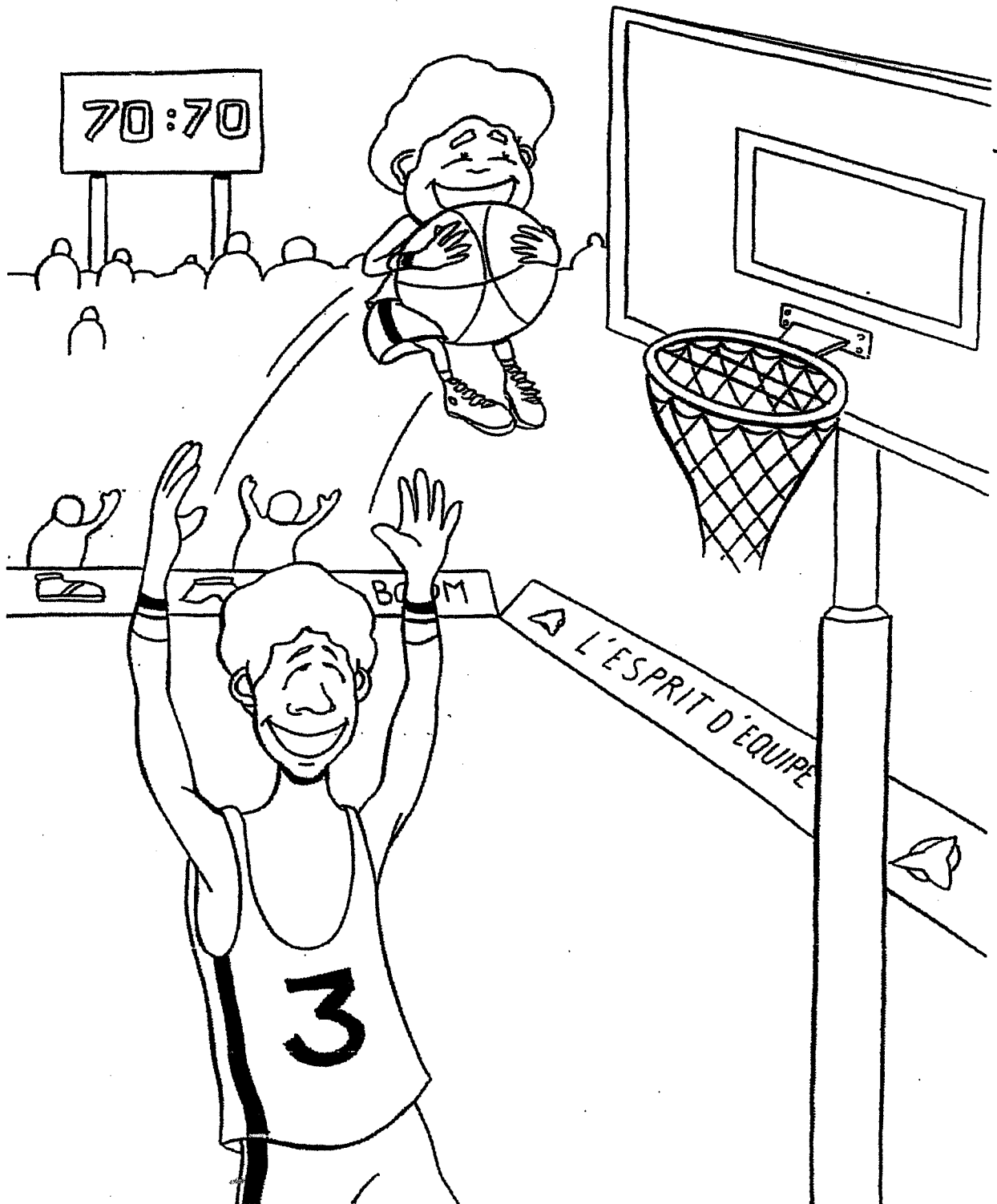
Evaluation réalisée par Mr Patrick

Date de l'évaluation

Noël

Juin

**EPREUVE N°4
COLORIE LE DESSIN**

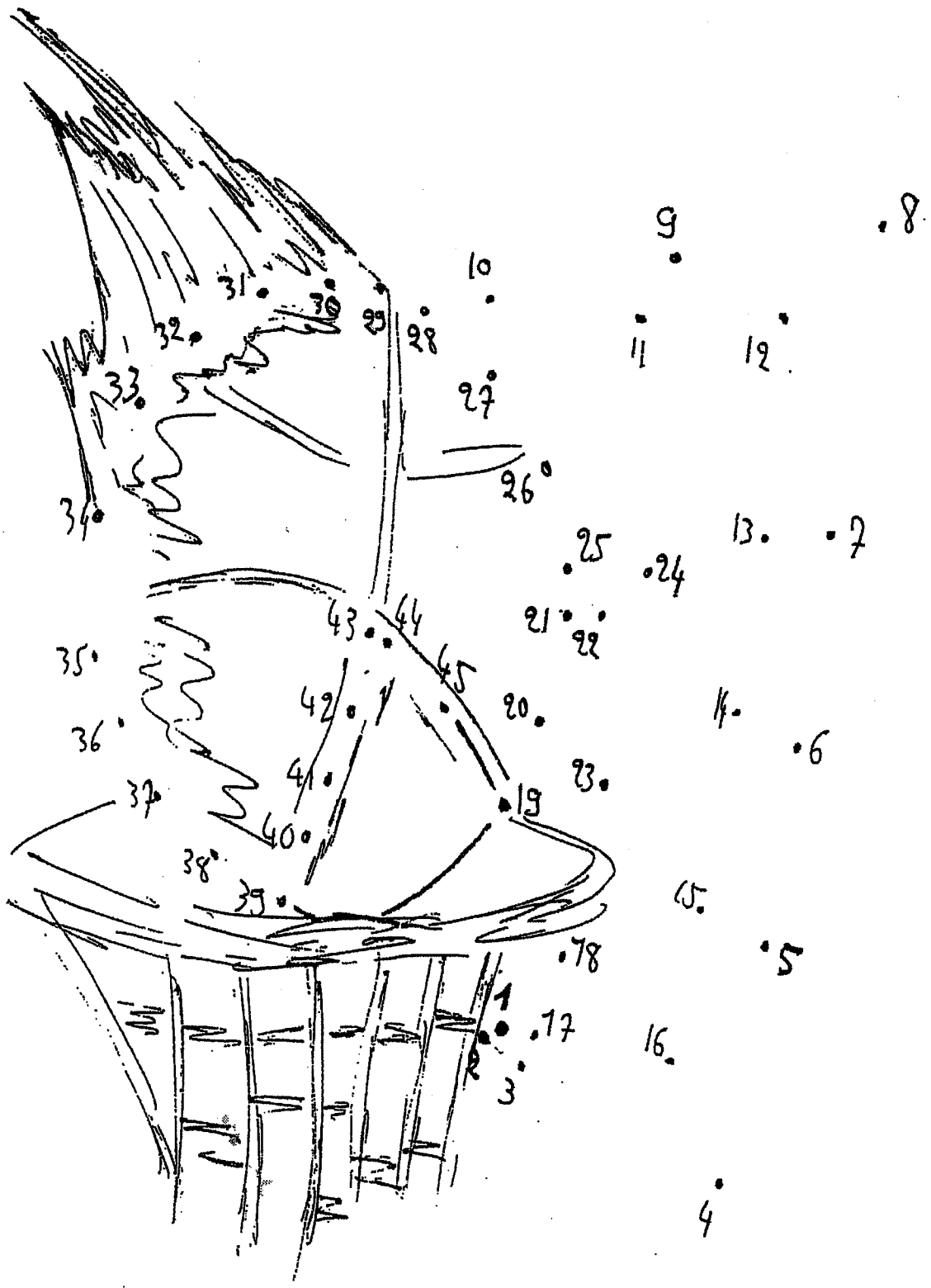


Minibasket, une façon
.... de grandir
.... à l'école !

Nom :

Classe :

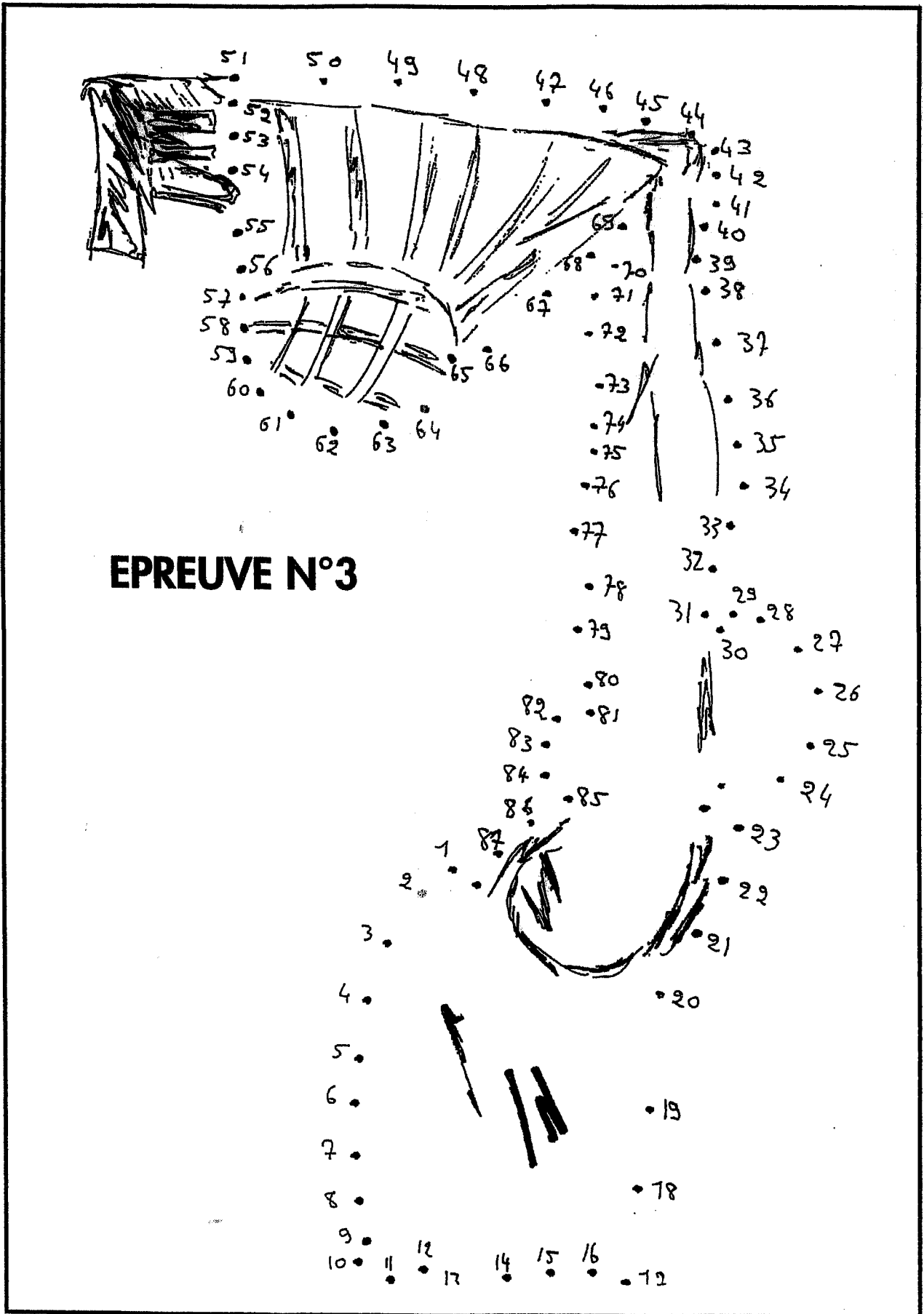
EPREUVE N°2



Minibasket, une façon
.... de grandir ...
.... à l'école !

Nom :

Classe :



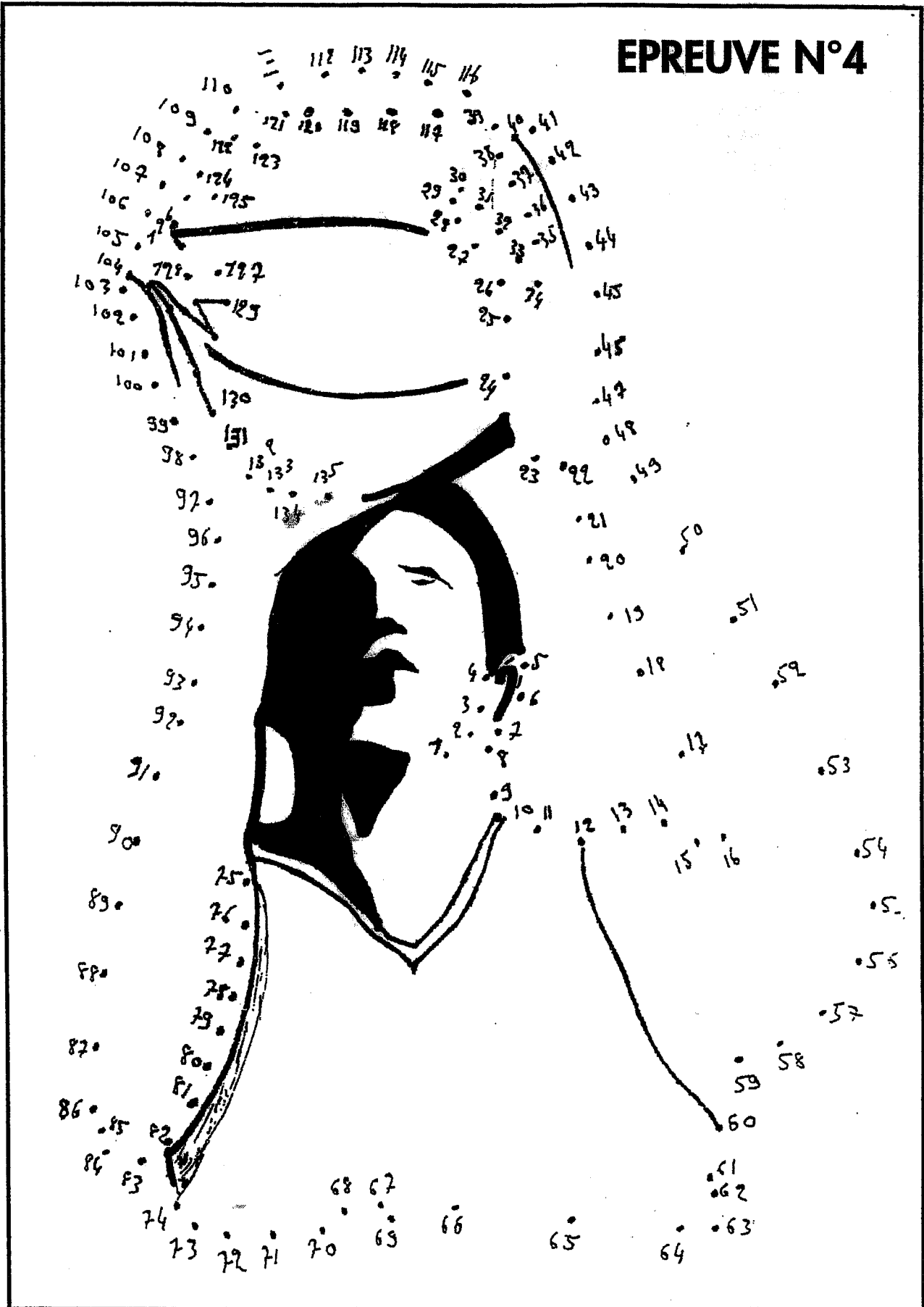
EPREUVE N°3

Minibasket, une façon
.... de grandir ...
.... à l'école !

Nom :

Classe :

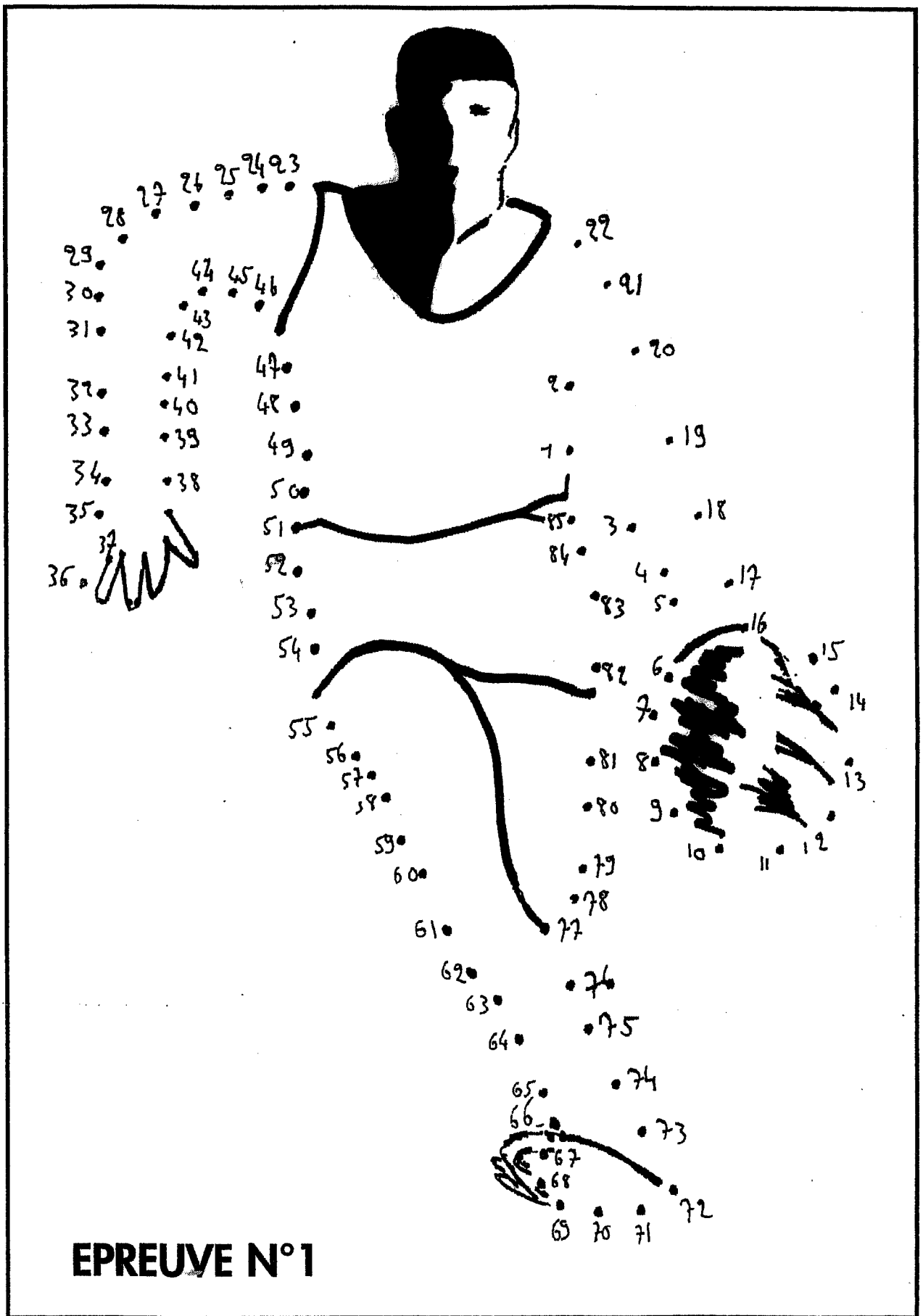
EPREUVE N°4



Minibasket, une façon
... de grandir ...
... à l'école !

Nom :

Classe :

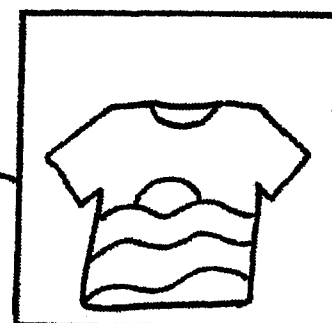
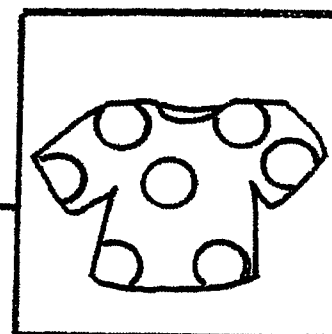
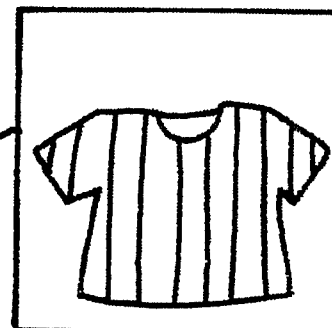
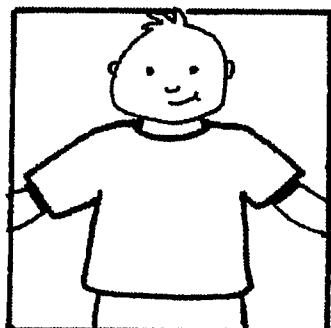
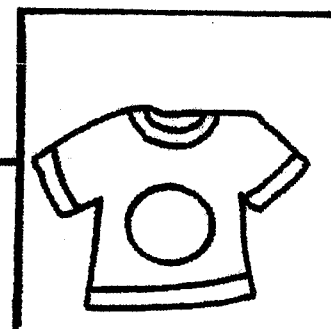


Minibasket, une façon
.... de grandir ...
.... à l'école !

Nom :

Classe :

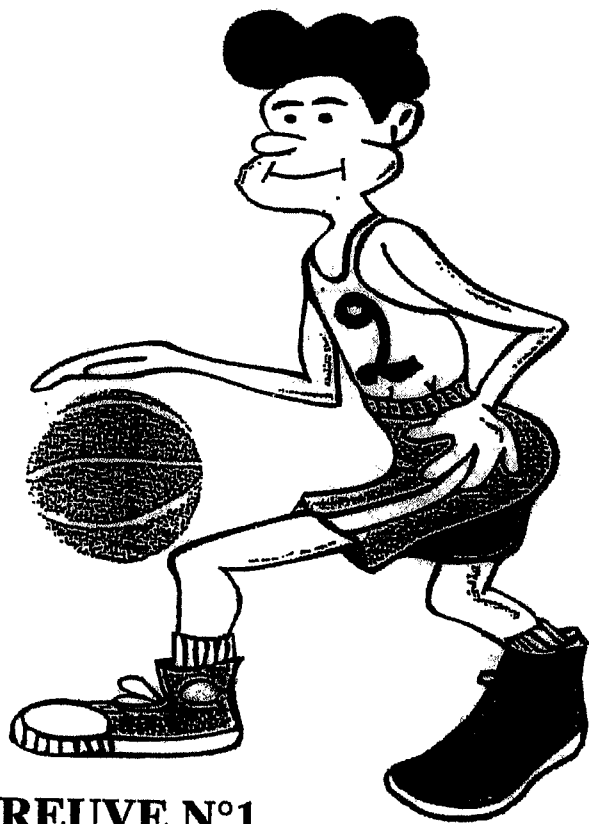
EPREUVE N°2
A CHAQUE JOUEUR SON MAILLOT !



Minibasket, une façon
.... de grandir
.... à l'école !

Nom :

Classe :

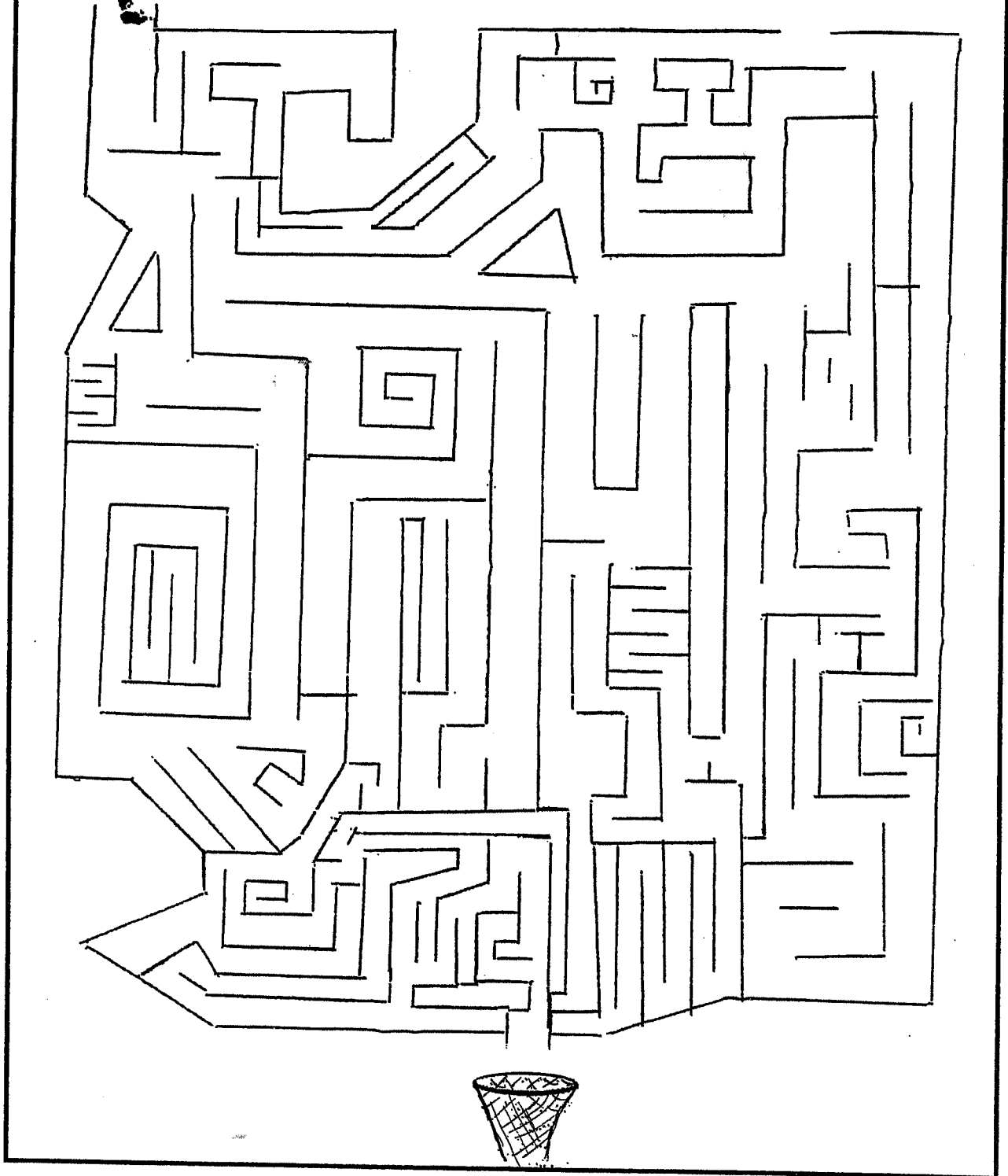


**EPREUVE N°1
LES 6 DIFFERENCES ?**



*Minibasket, une façon
.... de grandir ...
.... à l'école !*

**EPREUVE N°3
LE LABYRINTHE**



*Minibasket, une façon
.... de grandir ...
.... à l'école !*

2. Règlement de base

1. Utiliser la totalité de la surface disponible

Il faut rester dans les limites du terrain. Les dimensions recommandées sont de 15m x 14m, autrement dit l'équivalent d'un demi terrain de basket. Il n'y a ni ligne médiane, ni raquette, ni trois points.

2. Mise en jeu du ballon

Les « entre » deux sont supprimés. Chaque quart-temps commence par une rentrée latérale milieu de terrain. Ensuite alternance pour la remise en jeu des autres quart.

3. Garder la balle en main

Le possesseur du ballon ne peut rester plus de trois secondes balle en main. Il doit Dribbler, passer, shooter. = + de fluidité dans le jeu.

4. Prendre le ballon des mains d'un autre joueur

Il est interdit de prendre le ballon quand il est dans les mains d'un autre joueur, adversaire ou partenaire. Le défenseur peut gêner, harceler ou presser le possesseur du ballon. = éviter au maximum les contacts et les agressions.

5. Marcher avec le ballon

Il est interdit de se déplacer avec la balle en main

6. Reprise de dribble

Une fois le dribble arrêté, le possesseur du ballon ne peut pas reprendre son dribble

7. Sanctionner les fautes

Il est interdit de pousser, tirer, bousculer un autre joueur.

Chaque faute donne lieu à une rentrée en touche ou si la faute est dans le shoot : tir au panier sans adversaire

8. Les rentrées

Les rentrées sont effectuées par le coach (professeur) ou l'arbitre

(élèves/professeur) = possibilité de retour à un 3 contre 3 et non un 3 contre 2.

Et également l'occasion d'orienter le jeu ... vers l'avant.

