Basket scolaire

❖ Le projet « 3 contre 3 »

Le 3 contre 3, c'est une nouvelle approche du basket qui a été initiée par Jean-Luc Cornia (instituteur, inspecteur, coach basket) et Nathalie Thirion en 2002-2003. Le 3 contre 3 **c'est faire autre chose, autrement**, c'est mettre des choses en place pour développer un jeu en mouvement et fluide. L'objectif principal est de permettre à l'enfant de grandir et de se développer au mieux. Le basket est donc le moyen utilisé pour atteindre cette visée. Trop de subtilités rendent le jeu excessivement complexe voire carrément incompréhensible pour les enfants. Par une simplification des règles du basket-ball qui semble essentielle, on va maximaliser le temps d'engagement moteur de chaque enfant. En cherchant à adapter les règles, la compréhension des principes de base du basket devrait en être simplifiée.

	5 contre 5	**3 contre 3**
1 Nombre de joueurs	5 joueurs : 1/2joueurs vedettes, les autres font de l'athlétisme.	3 joueurs : tous participent au jeu.
2 Espace	Terrain complet : trop de pertes de balles,…	Diminution de l'espace de jeu (largueur ou 15x14m).
3 Hauteur des paniers	Trop haut. Peu de paniers, score peu élevé.	Hauteur adaptable en fonction du niveau (max. 2,60). L'important est de marquer, s'amuser.
4 Taille des ballons	Taille 5, trop lourd.	Taille 4, maniement plus facile, ballons plus légers.
5 Arbitrage	Trop sanctionnant, qui saccade le jeu.	Formatif, éducatif et souple.
6 Fluidité du jeu	Jeu saccadé par les fautes, les pertes de balles,… Trop d'entre-deux.	Interdiction de prendre le ballon des mains. Interdiction de garder la balle plus de 3secondes sans rien faire. Interdiction de rester 3secondes à la même place. Plus d'entre-deux.
7 Marquoir	Trop de résultats humiliants (86-1 !!!!!).	Plus de marquoir, plus de classement. C'est la fête de basket, on privilégie le beau jeu !

❖ Du club vers les écoles

Dans la même optique que le 3 contre 3 en club, nous avons le souci de proposer aux enfants un enseignement de **valeurs et de principes** qui pourront être respectés dans d'autres activités sportives. L'approche LUDIQUE est toujours à privilégier !

1ère et 2ème primaire	**De 3 à 6ème primaire**	
Approche psychomotricité avec ballon	Approche globale	Approche analytique
Approche du basket de manière imagée : - arrêt 1temps : kangourou - arrêt 2temps : chaton - lay-up : chaton + flamand rose - shoot : petit canard/grand canard - pivot : aiguilles d'une montre	- rugby drill (match sans dribble) - jeux en 3couloirs - jeux d'apprentissage toujours ludique et imagé - découverte règles 3 contre 3	- dribbles - passes - shoot - cooperation/ opposition (3 c 0 – 3 c 1 – 3 c 2) - match 3 c 3

❖ Vidéo

Analyse d'une séance : 1ère primaire – 3ème leçon.

- Appuis et manipulation de ballon
- Travail en couloirs
-

❖ Evaluations

Propositions de différents carnets d'évaluations.

❖ Questions ?

Exercices

1. Jeu des 3 signaux
Dribble en dispersion dans la salle.
Signal 1 → arrêt kangourou
Signal 2 → chaton + balle dans la poche
Signal 3 → flamand rose

1'. Jeu des 3 signaux'
Dribble en dispersion dans la salle.
Signal 1 → arrêt kangourou + pivot
Signal 2 → chaton + flamand rose
Signal 3 → petit canard/grand canard

2. Le jongleur (manipulation de ballon)
En cercle :
- Main gauche/main droite (debout, assis, à genoux, couché, avant/arrière, 10fois les yeux fermés,…)
- Faire un « 8 » autour de ses jambes (rouler la balle du bout des doigts, en dribble,…)
- Faire tourner la balle autour des jambes, de la taille, de la tête,…
- …

3. La forêt de cône
Cônes en dispersion dans la salle (cône = arbre).
Ex 1 → toucher un cône en continuant à dribbler
Ex 2 → retourner le cône en continuant à dribbler
Ex 3 → tenir le cône en main et le garder
Ex 4 → principe de la « chaise musicale »
Ex 5 → course relais pour ramasser les cônes

4. **La jungle**
Cônes, cerceaux et plots en dispersion dans la salle.
- Les aigles attaquent !!! → dribble bas près d'un arbre (=cône)
- Les lions rodent !!! → 1pied dans un cerceau, pivoter pour regarder partout autour de soi
- Les serpents arrivent !!! → ne plus toucher les lignes
- Ecraser les mygales qui se cachent sous les plots !!! → soulever plots et 3dribbles
- … (à votre imagination)

5. **Jeu du foulard**

- Par deux autour d'un cône, essayer d'attraper le foulard de son adversaire. Le foulard peut être accroché derrière, sur les côtés, dans la chaussette.
- Les joueurs ont chacun un ballon et en maintenant leur dribble, doivent essayer d'attraper les foulards accrochés sur le(s) côté(s) du short.
- Le jeu peut être effectué à plusieurs dans un espace défini (ex : dans la raquette)

6. Les sorciers

Chaque enfant a un ballon et se déplace dans un espace défini. Deux sorciers essayent de toucher les enfants (variante : toucher ou prendre le ballon). S'ils y parviennent, l'enfant est « ensorcelé », il se place debout jambes écartées et fait tourner la balle autour de sa taille. Il peut être délivré par un autre enfant (libre) en faisant passer la balle en dessous des jambes de l'enfant « ensorcelé » sans arrêter de dribbler ! Celui-ci peut alors reprendre le jeu normalement.

7. Lucky Luke et les daltons (grands)

Douze daltons dans un espace défini, quatre lucky luke avec un ballon. Ces derniers doivent toucher les daltons avec le ballon (sans le lancer !) mais ils ne peuvent se déplacer avec le ballon. Dès l'or, ils doivent s'organiser pour se placer de façon judicieuse et de jouer ensemble (passes) pour parvenir à leur but.

8. Jeu des numéros

Deux équipes placées en file l'une en face de l'autre. A chaque membre d'équipe est attribué un numéro.
Ex 1 → Il y a autant de ballons qu'il y a d'équipes au milieu du terrain. A l'appel de leurs numéros, les joueurs s'emparent d'un ballon et ont une chance pour essayer de marquer (on peut imposer lay-up, shoot ou laisser libre). S'ils marquent, ils rapportent un point à leur équipe.
Ex 2 → Il y a autant de ballons qu'il y a d'équipes au milieu du terrain. A l'appel de leurs numéros, les joueurs s'emparent d'un ballon et le premier qui parvient à marquer rapporte un point à son équipe (on peut imposer lay-up, shoot ou laisser libre).
Ex 3 → Même exercice mais on impose un nombre de passes que le numéro énoncé doit faire aux joueurs de SON équipe !
Ex 4 → Il n'y a qu'un seul ballon pour deux équipes, le premier des deux joueurs qui s'empare du ballon essaye d'aller marquer, l'autre essaye de l'en empêcher.

9. Relais poké ball

Les joueurs sont par groupe de cinq. Un bac rempli de ballons (pokéball) d'un côté du terrain, un autre bac vide de l'autre. Cinq cerceaux entre ces deux bacs, un joueur dans chaque cerceau. Le joueur se trouvant dans le premier cerceau va chercher une balle, dribble, arrêt kangourou dans le premier cerceau et passe au deuxième et prend sa place. Le deuxième passe au troisième et prend sa place et ainsi de suite… Lorsque le cinquième a le ballon, il shoot jusqu'à ce qu'il marque. Une fois le panier marqué, il dépose le ballon dans le bac vide. Ensuite, il court chercher une balle dans le bac rempli et c'est reparti ! L'équipe gagnante est celle qui a ramené toutes ses « pokéball » en premier.

10. Pêche

Le terrain est coupé en deux, en diagonale. Deux équipes se trouvent dans les coins de part et d 'autre du terrain. Départ par trois, course derrière le cône qui se trouve à l'opposé du terrain, prendre une balle (pêcher un poisson) dans le cerceau (= lac). Ensuite, évoluer en passe (INTERDIT de dribbler) jusqu'à l'anneau où on peut shooter (= mettre le poisson dans son panier).

11. Traversée par 3

Le terrain est divisé en 3 couloirs. Dans chacun des couloirs, des cerceaux dans lesquels les joueurs doivent se trouver pour réceptionner le ballon. Les joueurs sont par trois, démarrent d'un coin du terrain, passent derrière un cône à l'opposé et se placent chacun dans un couloir. Ils reviennent en progressant en passe.

12. Traversée par 3 dans les 2 sens

Idem mais deux équipes partent en même temps et font l'exercice dans les deux sens.

13. 3 contre 1 – 3 contre 2

Les joueurs sont par équipe de trois et démarrent de la ligne de fond, chacun dans un couloir. Le joueur se trouvant dans le couloir du milieu a un ballon. Trois cônes sont disposés au milieu du terrain. Au signal, les trois joueurs démarrent et passent derrière leur cône respectif (celui du milieu, en dribble. Les trois joueurs progressent en passes pour aller marquer. Dans la raquette, un défenseur essaye de les en empêcher.

Variante :
- le défenseur doit rester dans un cerceau
- le défenseur doit lui aussi passer derrière un cône
- un 2ème défenseur mais alors on accepte le dribble
- …

14. 3 contre 3

==========