







QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le basketball consiste, essentiellement, à faire entrer 1 ballon dans 1 panier pour marquer des points. Le **minibasket**, quant à lui, poursuit le même but, mais sur un terrain plus petit avec des paniers plus bas. De plus en plus en vogue dans plusieurs de nos écoles primaires et secondaires, les 2 disciplines ont beaucoup à offrir sur le plan des apprentissages. Que l'on pense aux habiletés individuelles telles que le **drible** et le **lancer au panier** ou aux habiletés collectives comme la **passe**, le **marquage** et la **contrattaque rapide**, ce sport regorge de défis que les jeunes prendront plaisir à relever.

MATÉRIEL

-  1 ballon de basketball par joueur
-  Des paniers de basketball
-  Des cônes plats
-  Des dossards (ou des chandails de mêmes teintes)
-  1 chronomètre
-  Des cerceaux

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Prévoir **suffisamment de matériel** pour que tous puissent toucher au ballon.



Lever les yeux lors du **drible** (meilleure vue d'ensemble et moins de risque de collisions).



S'assurer d'avoir un **contact visuel** avec son coéquipier avant de lui passer le ballon.



Garder **2 bras de distance** avec le porteur et lui laisser **5 secondes** pour agir (défensive facile).



Exercer les **2 mains**, autant pour le drible que pour le lancer au panier.



Avec les plus jeunes, utiliser des ballons de caoutchouc pour faciliter la manipulation.

POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo





Pour jouer à l'**extérieur**, avoir **plus d'un panier** de basketball et pratiquer sur une **surface plane et dure** pour faciliter le drible. S'il y a du gravier et des obstacles, il serait sage de les enlever avant de jouer.

ÉCHAUFFEMENT

LES LIGNES



MATÉRIEL: 1  par joueur, des  et des lignes au sol

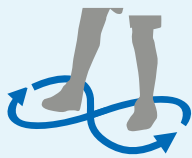
OBJECTIF: Se déplacer en driblant, yeux levés, pour éviter les poursuivants.

Utiliser les lignes sol (ou en dessiner) et placer quelques cônes pour bloquer les chemins à emprunter. Désigner **2 poursuivants** (sans ballon) qui tentent de toucher les autres joueurs avec le ballon. Quand on est touché, s'assoier avec les jambes croisées pour bloquer la ligne. Quand 2 joueurs se rencontrent sur la ligne, faire un défi (3 sauts de grenouille, etc.) avant de repartir en sens opposé.



VARIANTES:

- Varier le **mode de déplacement** (pas chassés, pas croisés, sauts sur 1 jambe, etc.).
- **Dribler** avec la main droite, la main gauche et les 2 mains en alternance.
- Proposer d'autres **défis** quand 2 joueurs se rencontrent :



PASSER LE BALLON EN 8 ENTRE LES JAMBES



TOURNER LE BALLON AUTOUR DU VENTRE



TOURNER LE BALLON AUTOUR DES GENOUX

ÉCHAUFFEMENT

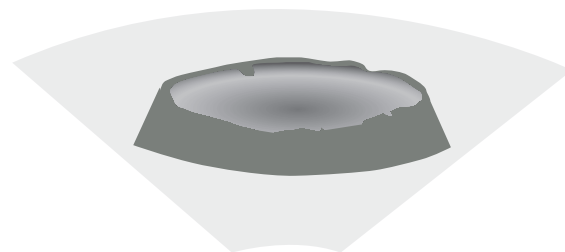
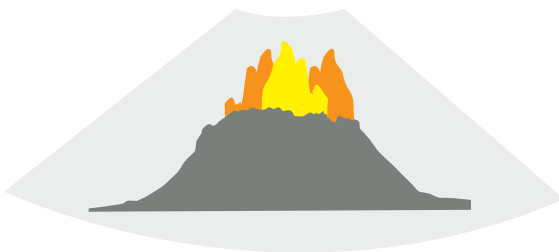
LES VOLCANS ET LES CRATÈRES



MATÉRIEL: 1  par joueur, 40  et 1 

OBJECTIFS: SE DÉPLACER AVEC LE BALLON ET DRIBLER À DIFFÉRENTES HAUTEURS.

Disperser **40 cônes plats** sur un espace de **20 m sur 20 m**. En placer **20 à l'endroit** et **20 à l'envers**. Diviser le groupe en **2**: l'équipe des **VOLCANS** doit retourner les cônes en volcans (à l'endroit) tout en driblant et l'équipe des **CRATÈRES** doit retourner les cônes en cratères (à l'envers) tout en driblant. Se limiter à **5 secondes** près du même cône. Jouer pendant 1 minute, puis changer les équipes.



VARIANTES:

- Varier la **grandeur du terrain** (plus grand = courir plus; plus petit = plus d'obstacles, dribble difficile).
- **2 TERRITOIRES**. Diviser le terrain en 2 et placer **10 cônes** de chaque côté. Traverser la ligne centrale en driblant, prendre 1 cône et le rapporter de son côté du terrain.

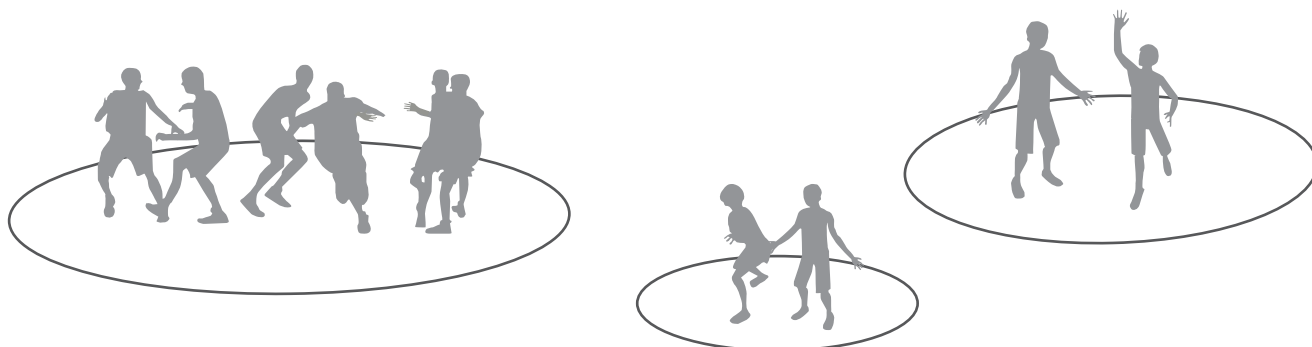


Attention au **double dribble** (toucher le ballon à 2 mains en même temps ou arrêter et recommencer).

MATÉRIEL: 1  par joueur et des 


OBJECTIF : Protéger son ballon de multiples adversaires dans un espace restreint.

Former **3 zones** (1 grande, 1 moyenne et 1 petite) avec des cônes. Elles peuvent être rondes, rectangulaires ou carrées. Tous les joueurs commencent dans la plus grande. **Dribler** et garder le contrôle de son ballon le plus longtemps possible. Éliminer les autres joueurs en poussant leur ballon de la main libre. Si on réussit à éliminer un joueur, il faut aller dans la zone suivante (moyenne, puis petite). Si on arrête de dribler, qu'on sort des limites ou qu'on perd le ballon, il faut se diriger dans la zone précédente (ou rester dans la grande si on y était déjà).



VARIANTES:

- **DUEL.** Organiser une multitude de terrains avec 4 joueurs. Faire des duels (**1 contre 1**). Dès qu'un joueur perd le contrôle de son ballon, le prochain joueur affronte le gagnant.
- **2 CONTRE 2.** Organiser une multitude de terrains avec 6 joueurs. Faire s'affronter 2 duos (**2 contre 2**). Dès qu'un duo perd le contrôle du ballon, le prochain duo entre sur le jeu pour affronter le gagnant.
- **SURNOMBRE.** Faciliter l'**attaque** (p. ex.: 2 contre 1) ou la **défensive** (p. ex.: 1 contre 2) en utilisant un nombre impair de joueurs.

 Placer son corps entre l'adversaire et son ballon pour le protéger. Si on touche les mains ou les bras de l'adversaire en voulant lui prendre le ballon, c'est un **ACCROCHAGE** !



ACTIVITÉ TECHNIQUE

LE TOUR DU MONDE



MATÉRIEL : 1 par joueur, plusieurs et des

OBJECTIF : Lancer au panier (lancer franc).

Faire le plus grand nombre de paniers en **4 minutes**. Après **1 lancer réussi**, passer au prochain panier dans le sens indiqué pour lancer dans tous les paniers. Après **1 panier raté**, se placer en file au même panier. **Dribler** pour se déplacer.



VARIANTE :

- **LA RÉCOLTE.** Placer plusieurs **cônes** devant le panier à des distances variées. À tour de rôle, lancer au panier à partir du cône de son choix. Si c'est réussi, ramasser le cône et en accumuler le plus possible en 5 minutes.

Pousser le ballon jusqu'à une extension complète du bras et bien fouetter le poignet à la fin du lancer.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

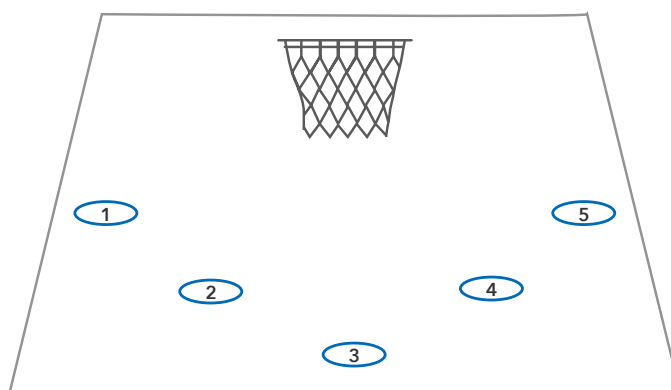
LA BOUTEILLE



MATÉRIEL : 1 par joueur, 1 et 5 par équipe

OBJECTIF : Réussir des lancers au panier à partir de différents angles.

En **équipe de 4**, tenter 1 **lancer** à partir de chaque cerceau placé en demi-cercle devant le panier. Chaque lancer réussi vaut **1 point**. Si un joueur fait le tour des 5 cerceaux, donner 5 points supplémentaires ! Marquer le plus de points possible en **4 minutes**.



VARIANTES :

- Faire des **lancers en foulée (lay-up)** à partir des cerceaux placés au sol.
- **DÉ.** Rouler le dé pour déterminer le **cerceau de lancer**. Si on obtient le 6, choisir le cerceau de son choix ou essayer un lancer difficile (vers l'arrière, les yeux fermés, etc.)

ACTIVITÉ TECHNIQUE

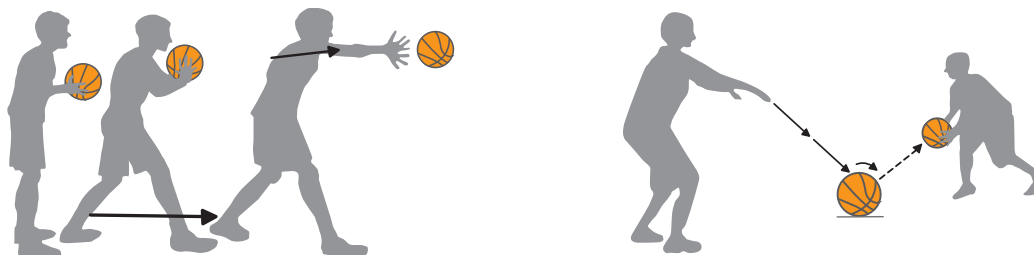
LES PASSES RAPIDES



MATÉRIEL: 1 et 4 par équipe

OBJECTIF: Passer efficacement en équipe en situation de stress.

En **équipe de 5**, placer **4 joueurs** en **carré** pour se passer le ballon pendant que le **5^e joueur** court autour de ses coéquipiers. Compter le nombre de **passes réussies (attrapées)** en 2 tours de course du 5^e joueur, puis répéter pour chaque membre de l'équipe. Faire le plus de passes possible en **3 minutes**. Faire des **passes directes**, puis des **passes à 1 bond**.



VARIANTES:

- Demander au jeune qui court de **dribler avec 1 ou 2 ballons** sans perdre le contrôle.
- **AU MUR.** Se placer en file à 5 m du mur. Lancer au mur, laisser le joueur suivant attraper le ballon après 1 rebond, et ainsi de suite. Faire le plus de passes possible en 2 minutes.
- **DÉFENSEUR.** Placer le 5^e joueur **au centre** du carré pour qu'il essaie d'intercepter une passe.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LA PATATE CHAUDE



MATÉRIEL: 1 par joueur, 1 et des par terrain

OBJECTIF: Faire circuler et progresser le ballon en équipe vers le panier à l'aide de la passe.

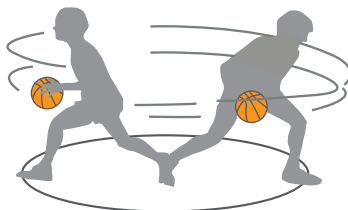
Former des équipes de **3 à 4 joueurs**. Sur un terrain rectangulaire, faire s'affronter 2 équipes. Rempporter le « ROCHE-PAPIER-CISEAUX » pour débiter avec le ballon. Réussir **5 passes consécutives** pour marquer **1 point** malgré l'autre équipe qui tente de nuire. Si le ballon touche au sol ou si le porteur sort des limites, l'équipe adverse gagne la possession. Si le ballon est rabattu ou intercepté par l'équipe en défensive, cette dernière en gagne la possession. Après 1 point, donner le ballon à l'équipe adverse.

VARIANTES:

- Se disperser sur le terrain et rester **sur place** pour passer ou intercepter le ballon (pivoter seulement).
- Permettre le **dribble** (déplacement avec le ballon dans les mains) et les **passes à rebond**.
- Désigner **2 zones de but** aux extrémités du terrain. Attraper le ballon dans la zone de but adverse pour marquer 1 point (comme à l'ultimate).
- Après les 5 passes, **lancer au panier** pour marquer 1 point supplémentaire.



Pour créer des options de passes, il faut **pivoter**. Ancrer **1 pied** au sol autour duquel on peut tourner. L'avant du pied pivot doit toujours être en contact avec le sol, sinon c'est une faute pour avoir marché !



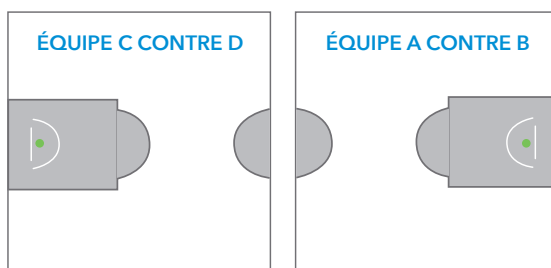
LE MINIBASKET



MATÉRIEL: 1 par joueur, 1 , 1 et des par terrain

OBJECTIF : Faire circuler et progresser le ballon en équipe vers le panier à l'aide de la passe.

Sur **demi-terrain**, faire s'affronter **2 équipes** de **3 à 4 joueurs**. Remporter le « ROCHE-PAPIER-CISEAUX » pour débiter avec le ballon à la ligne centrale. Tenter de se rendre au panier par des **passes** et du **drible**, pendant que l'autre équipe tente de nuire. Accorder **2 points** par panier réussi. Si le ballon est intercepté, l'équipe doit repasser par la ligne centrale avant de pouvoir attaquer. Si le ballon sort des limites, donner le ballon à l'équipe adverse qui reprend d'où il est sorti. Après 1 panier, l'équipe adverse recommence sous le panier. Faire des parties de **5 minutes**.



VARIANTE :

- **SANS ADVERSAIRE.** Faire un **maximum de paniers** en 1 minute. Commencer sous le panier, se rendre jusqu'à la ligne centrale, puis faire minimalement 3 passes pour pouvoir lancer au panier.

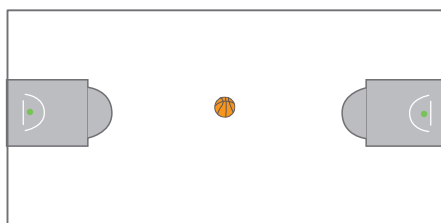
LE 4 CONTRE 4



MATÉRIEL: 1 par joueur, 1 et 2 par terrain

OBJECTIF : Faire circuler et progresser le ballon en équipe vers le panier à l'aide de la passe.

Faire des équipes de **4 à 5 joueurs**. Sur un **terrain complet**, faire s'affronter **2 équipes**. Commencer la partie en **entre-deux (jump ball)** au centre du terrain. Tenter de se rendre au panier par des **passes** et du **drible**, pendant que l'autre équipe tente de nuire. Accorder **2 points** par panier réussi. Si le ballon est intercepté, sort des limites, ou si un panier est marqué, donner le ballon à l'équipe adverse. Faire des parties de **2 minutes** et changer les opposants.



Limiter à **3 secondes** le temps passé par un attaquant sans faire d'action dans la bouteille.



RÈGLES ESSENTIELLES

- **MARCHER :** Quand tu te déplaces avec le ballon sans dribler.
- **DOUBLE DRIBLE :** Quand tu dribles à 2 mains en même temps sur le ballon ou que tu arrêtes de dribler pour recommencer.
- **ACCROCHAGE :** Quand tu entres en contact avec la main ou le bras du porteur.



Pour plus de détails sur les ligues de **basketball** et de **minibasket** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

RSEQ.CA

