



601072A66E87E3

CAHIER DE JEUX



Introduction:

Ce cahier est un outil destiné aux entraîneurs en formation dans notre département mais également aux entraîneurs des clubs désirant trouver de nouveaux exercices ludiques.

Ceci va permettre de créer une diversité dans les entraînements pour les catégories Baby, Mini-poussins et Poussins. Maintenant voir cet outil juste dans cette optique serait énormément réducteur car les jeux sont un bon moyen de développement de certains points techniques dans le Basket-ball mais aussi de développement moteur et de coordination.

L'enfant apprend par le jeu partout dans les écoles comme à la maison, il retient beaucoup plus vite lorsqu'on fait marcher son imagination car il va de suite s'approprier et retenir les règles et consignes que l'on pourra transférer dans les exercices de Basket-ball purs.

Des pages de séances vierges sont disponibles à la fin de chaque chapitre car c'est un outil personnel où il faut amener ces propres idées.

A tout âge il est important de faire des jeux car cela peut aider à trouver une émulation au sein de son groupe, de changer les idées à ses joueurs.

Maintenant je n'ai pas la prétention de dire que c'est un outil indispensable et encore moins que j'invente des choses. Si j'arrive à aider au moins un entraîneur et le pousser à faire des recherches dans ce sens afin que ses joueurs et joueuses prennent du plaisir en jouant au basket-ball à chaque séance je ne pourrais qu'en être le plus heureux.

Pour finir je ne dirais qu'une chose notre sport est un jeu, beaucoup l'oublie pour faire passer l'intérêt de leur club où la compétition devient une recherche de la victoire à tout prix et un exutoire dans le mauvais sens du terme.

Faites jouer vos licenciés car ils sont dans vos salles pour cela...

SOMMAIRE

I. LES JEUX DE DRIBBLES

Maniement de balle: miroir et miroir à 2

Dribble en musique; course de relais

Le béret, le béret en mouvement et la forêt (parcours avec obstacle)

Loup, loup glacé, loup bougie

Les Bûcherons et Green Peace; policier et voleur

La queue du chat; épervier

La balle assise, poule - renard - vipère

La Tech basket; 1, 2, 3 soleil

Les 3 cercles; défend ta zone

II. LES JEUX DE PASSES

Traverser le terrain sur les bûches; course de relais en passe

Le bombardement; les quilles

L'horloge et les deux horloges; traverser le terrain par équipe

Passe à 10 et la rivière sauvage

Le chasseur

III. LES JEUX DE TIRS

Le contrat

L'échelle

Le tour du monde; Lucky Luke et le Khalif

Tir avec opposition

I. LES JEUX DE DRIBBLES

Dans les catégories jeunes, le dribble a son importance dans le développement individuel de l'enfant.

Il va devoir apprendre à courir avec une balle ce qui n'est pas une mince affaire, dissocier le haut du bas de son corps, son côté droit et son côté gauche et apprendre à se déplacer dans l'espace tout en prenant en compte les adversaires.

Pour ses coéquipiers on va attendre un peu, on se concentrera plus là dessus au niveau des passes.

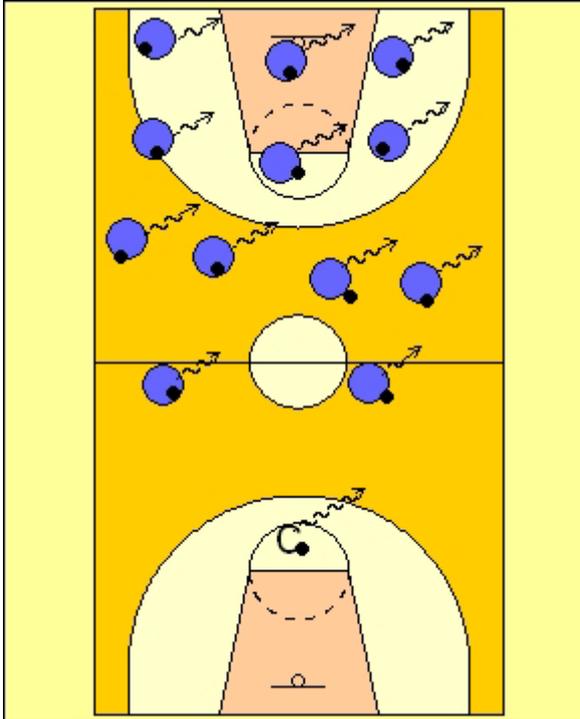
On voit tout de même dans nos championnats poussins que les équipes qui jouent le mieux ensemble sont celles qui ont les joueurs qui se débrouillent le mieux avec la balle.

C'est une des raisons pour lesquelles il y a tellement de jeux de dribbles et moins sur les passes et le tir.

Ce qui entre nous n'enlève rien à leur importance malgré tout.

Le maniement de balle: Niveau de difficulté 1

Miroir avec l'entraîneur.

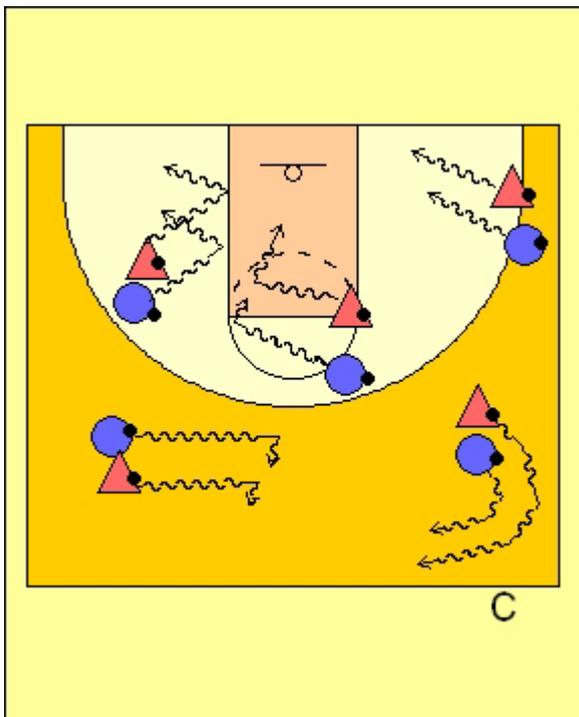


Tout les enfants ont un ballon et se trouvent face à l'entraîneur pour faire la même chose que lui.

L'entraîneur doit choisir l'évolution de cet exercice mais je vais vous en proposer une.

1. Jeter le ballon en l'air et l'attraper sans qu'il tombe par terre.
2. Le faire tourner sur sa main pour le contact.
3. Dribble main droite simple sur le côté.
4. Dribble main droite en indiquant des numéros avec la main gauche.
5. Tout petit dribble accroupi
6. Dribble en sautillant sur place puis en tournant sur soi tout en sautillant.
7. Même chose que 2, 3, 4, 5, 6 main gauche.
8. Le cross (envoi de la balle d'un côté puis de l'autre)
9. Dribbler en avançant et reculant tout en levant la tête.

Miroir à 2.



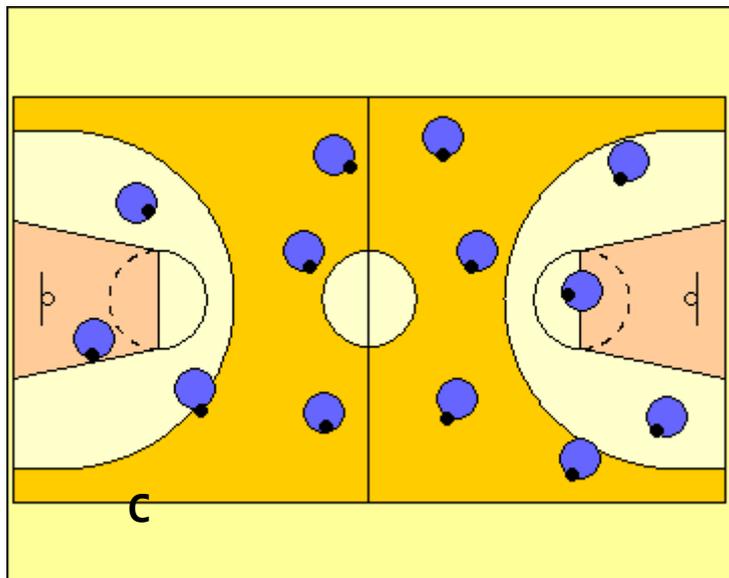
Un enfant devant et un derrière.

Celui qui est devant fait ce qu'il veut et celui qui est derrière doit faire son miroir et faire la même chose.

Ce jeu est un temps pour eux une sorte de récréation mais qui les oblige à lever la tête. S'ils ont du mal à faire marcher leur imagination les aider en les faisant refaire des animaux.

L'entraîneur est là pour contrôler les excès. Il définit un temps de passage afin de changer les rôles.

Dribble en musique.



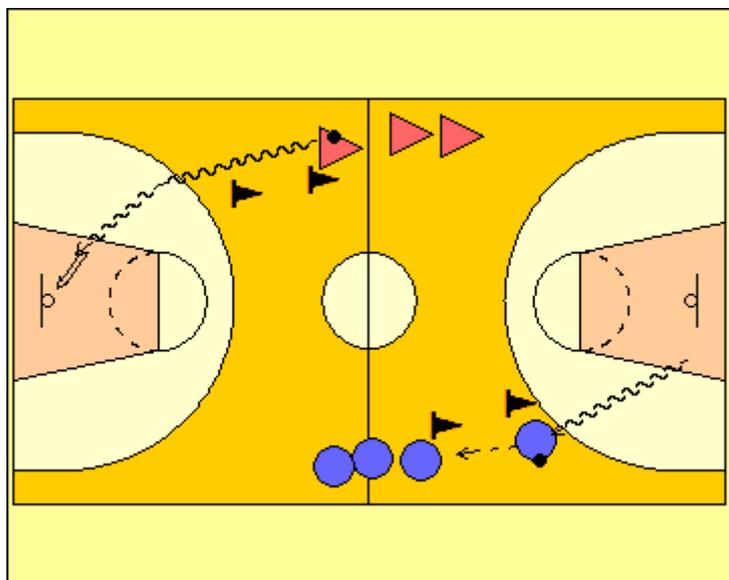
Tous les enfants ont un ballon.
L'entraîneur est placé de manière à voir tous les enfants. Il est avec un poste.
L'objectif est de varier la hauteur, et la fréquence du dribble grâce à la vitesse de la musique et la force du son.

Consigne: lorsque le son de la musique baisse on dribble doucement, lorsque le son monte on dribble plus fort.

Lorsque le son accélère on dribble plus vite, et lorsque le son ralentit le dribble ralentit:

Tout cela tout en se déplaçant sur le terrain et en levant la tête.

Course de relais. Niveau de difficulté 1



Faire deux équipes.

Le premier joueur de chaque équipe dribble jusqu'au panier et tire soit en double pas soit un autre tir en course soit un tir en suspension.

Définir un objectif de réalisation:

On définit un espace de passe pour éviter les longues passes et donner la même chance à chaque équipe.

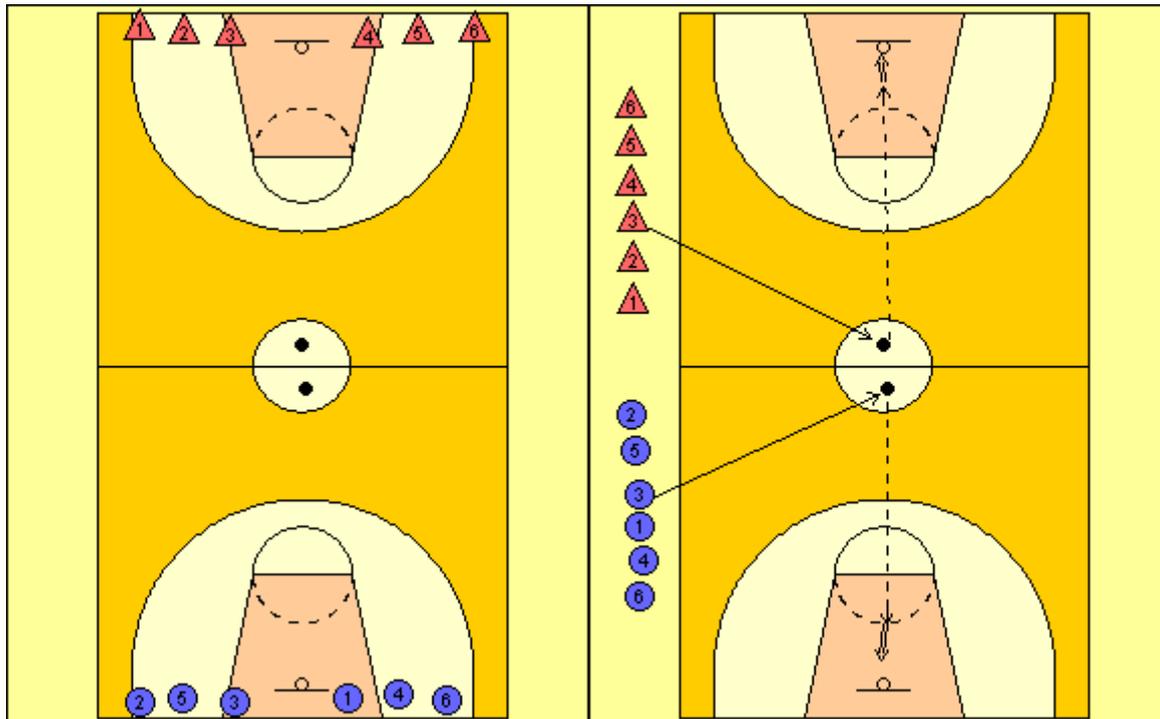
Bien penser à travailler des deux côtés droit et gauche.

Consigne: Dribble de Contre-attaque. En poussant la balle devant soi et en la récupérant en alternance avec la main droite et la main gauche.

(en rouge exemple d'aller et en bleu exemple de retour)

Le Béret. Niveau de difficulté 1 avec deux ballons et difficulté 2 avec un ballon

2 possibilités de mise en place.



Faire 2 équipes. Donner un nombre à chaque enfant. Si vous avez un nombre impair d'enfants donner à un joueur plusieurs nombres.

Objectif : rapidité d'exécution et de réaction. Dribble de Contre-attaque et avoir la pression d'un adversaire indirecte afin de marquer.

Réalisation : l'entraîneur annonce un nombre, l'enfant correspondant va chercher le ballon dans son camp pour marquer le plus vite possible. Si deux ou plusieurs numéros sont annoncés les joueurs doivent se faire des passes afin d'aller marquer.

Le premier qui marque donne un point à son équipe

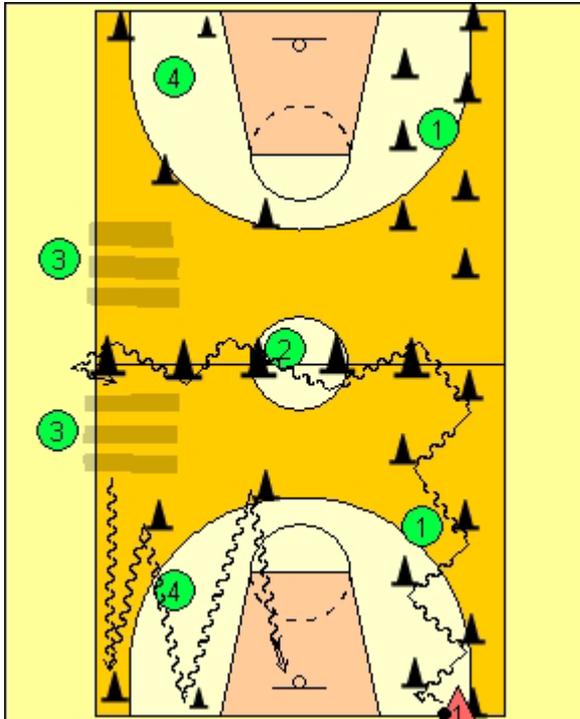
Lorsque l'entraîneur annonce "salade" tout le monde doit y aller.

Définir un objectif de points pour la fin du jeu.

Evolution : avec une seule balle. L'enfant ayant la balle va marquer sur le panier du camp adverse, celui qui ne l'a pas doit défendre, début du 1 contre 1.

Evolution : en mouvement. Chaque enfant a une balle et se déplace sur un demi-terrain qui sera son camp. A l'annonce de son numéro le joueur va marquer sur le panier adverse. Si plusieurs numéros sont annoncés il faut que tous les joueurs marquent pour valider le point.

La foret. Niveau de difficulté 1. Peut devenir 2 si vous choisissez des obstacles plus durs.



Mettre un parcours d'enchaînement utile que l'on pourra retrouver en situation de match.

Les deux demi-terrains sont les mêmes sauf que l'un est à prédominance main droite et l'autre main gauche.

1. Parcours de cross, changement de rythme, accélération après le plot.
2. Slalom, les deux demi-terrains se rejoignent ici avant de revenir sur son demi-terrain de départ.
3. Mettre des barres pour passer au dessus ou en dessous afin de gérer la hauteur du dribble.
4. Dribble de Contre-attaque avec dribble de recule plus réattaque.
Définir un tir sur la finition, et comment on change de demi-terrain. Soit on reste sur le même avec un temps donner soit on définit un changement de demi-terrain en reculant par exemple.

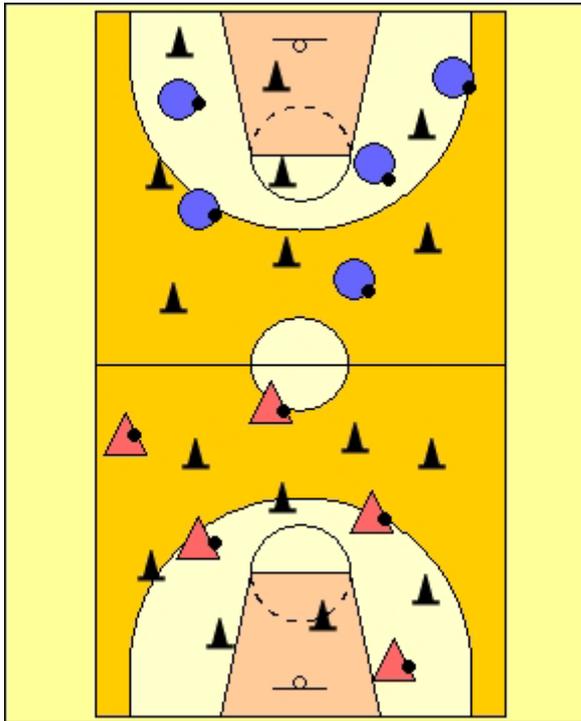
Loup, Loup glacé et Loup bougie. Niveau de difficulté 1.

Tous les enfants ont un ballon même le loup et sont dispersés sur le terrain, tout le monde dribble. Le but est de toucher un autre joueur soit pour qu'il devienne loup à son tour, soit pour qu'il devienne également loup et qu'il ne reste plus du tout de mouton.

Pour le Loup glacé c'est la même chose sauf que ceux qui sont touchés restent immobiles et dribblent sur place en levant une jambe. Cela permet de travailler également la proprioception. Le joueur doit attendre d'être délivré par ces partenaires ou est éliminé.

Le Loup bougie est une variante du Loup glacé, la différence est que lorsqu'un joueur est touché il doit faire 5 ou 6 dribbles tout en s'accroupissant. Si le joueur n'est pas délivré avant ses 5 ou 6 dribbles il devient également loup, le but étant qu'il n'y ai plus de mouton, le dernier sera le gagnant.

Les bûcherons et Green Peace. Niveau de difficulté 1



2 équipes, les bûcherons et Green Peace. Moitié des plots couchés et l'autre relevés. Tous les enfants ont un ballon.

Les Bûcherons couchent les plots et Green Peace les relève.

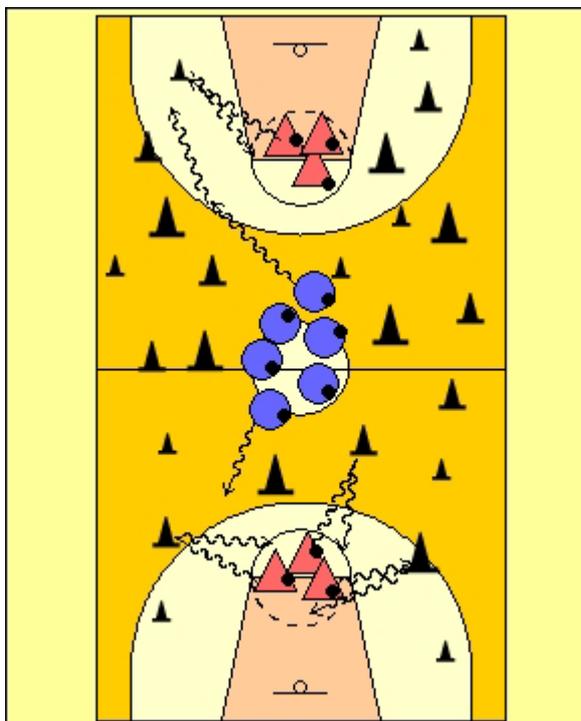
On donne un temps et à la fin on compte les plots relevés et baissés.

On change les rôles et on fait la revanche.

On peut demander à dribbler avec la main faible (droite pour les gauchers et gauche pour les droitiers.)

Consigne: travail de la dextérité, dissociation main droite et main gauche.

Policiers et voleurs. Niveau de difficulté 1



2 équipes. Les policiers et les voleurs.

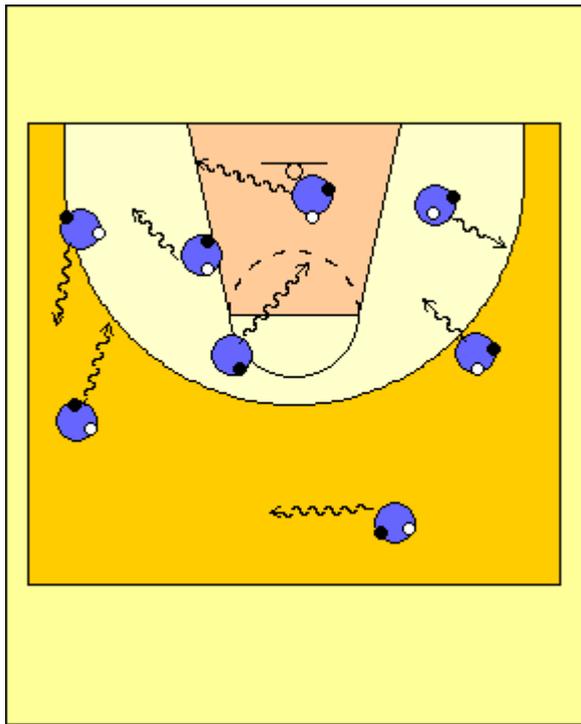
Le rond central est la prison. Les deux autres ronds sont le repaire des voleurs.

Les policiers doivent attraper les voleurs et les amener en prison.

Les voleurs doivent ramener un maximum d'objets dans leurs repaires.

Une fois que tous les voleurs sont attrapés on compte les objets et on inverse les rôles.

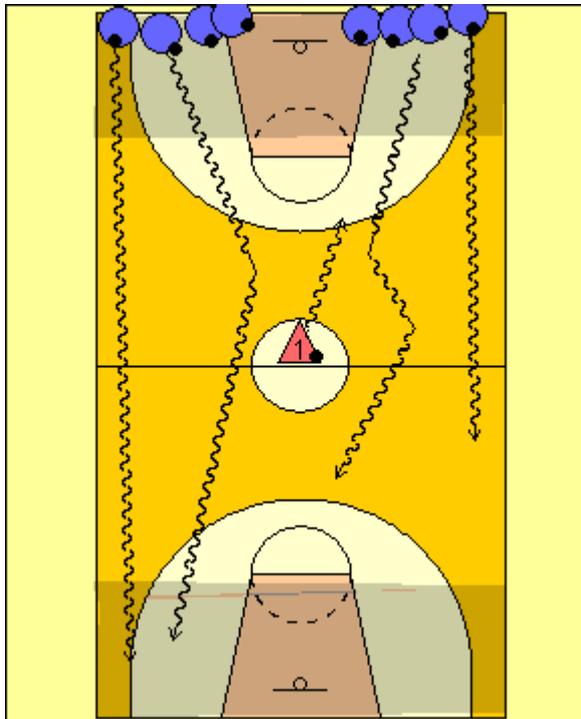
La queue du chat. Niveau de difficulté 2



Tous les joueurs ont un ballon (en noir) et une chasuble qu'ils mettent comme une queue (rond blanc) sauf la souris. Pour une fois c'est la souris qui chasse les chats pour leur prendre leur queue et les transformer en souris. Le jeu se finit lorsque tout le monde est devenu une souris. Le gagnant est le dernier chat qui reste.

Objectif: Travail de la dextérité et la dissociation main droite, main gauche.

L'épervier. Niveau de difficulté 2/3



Tous les enfants ont un ballon.

L'enfant du milieu est l'épervier un oiseau qui chasse les souris des champs qui sont en bleu. Les zones d'ombre sur le terrain sont le camp des souris que l'épervier ne peut pas traverser. Dès que l'épervier touche une souris ou son ballon elle devient épervier. Si une souris sort du terrain ou fait sortir son ballon elle devient épervier.

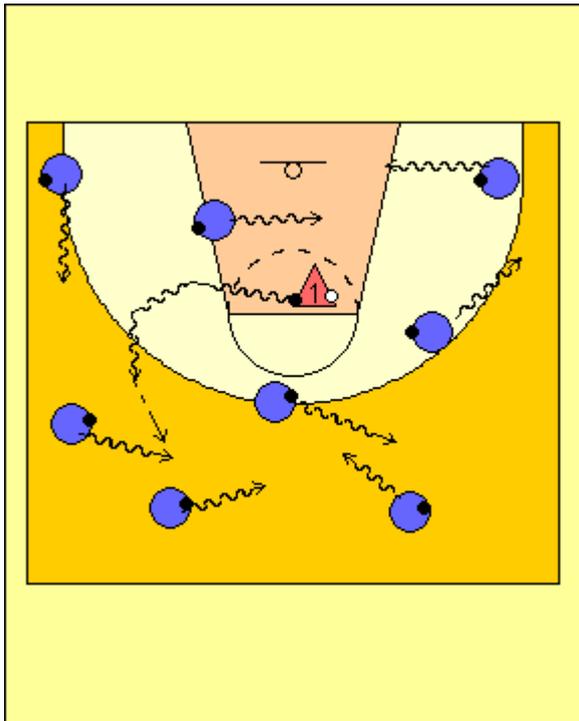
Le jeu s'arrête lorsque toutes les souris sont devenues épervier.

Pour définir le vainqueur on prend la dernière souris à avoir été touchée.

Sauf si plusieurs souris sont touchées en même temps on prendra celle qui est allée le plus loin car un enfant peut bien attendre que tout le monde se fasse toucher et quitter la zone en dernier.

Consigne technique: dribble de Contre-attaque, sans regarder le ballon mais tous les autres joueurs autour, Changement de direction et dribbles d'évitement en changeant de rythme.

La balle assise. Niveau de difficulté 3



Tous les enfants ont un ballon.

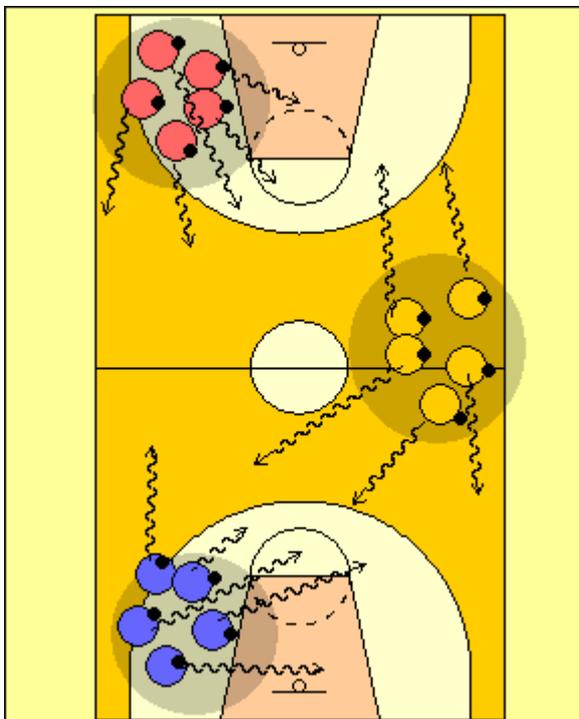
L'enfant étant le loup a un ballon de basket afin de dribbler et une balle en mousse ou une petite balle dans l'autre main (qui ne fait pas mal) pour qu'il puisse le jeter sur les autres participants.

Lorsqu'un joueur est touché il doit s'asseoir et dribbler à terre, il peut être délivré s'il attrape la balle.

Le dernier joueur touché sera le gagnant.

Objectif: travailler l'ambidextrie être capable de dribbler et utiliser en même temps son autre main.

Poule - Renard - Vipère. Niveau de difficulté 2



Tous les joueurs ont un ballon.

Faire trois équipes équilibrées et définir une zone pour chaque sur le terrain.

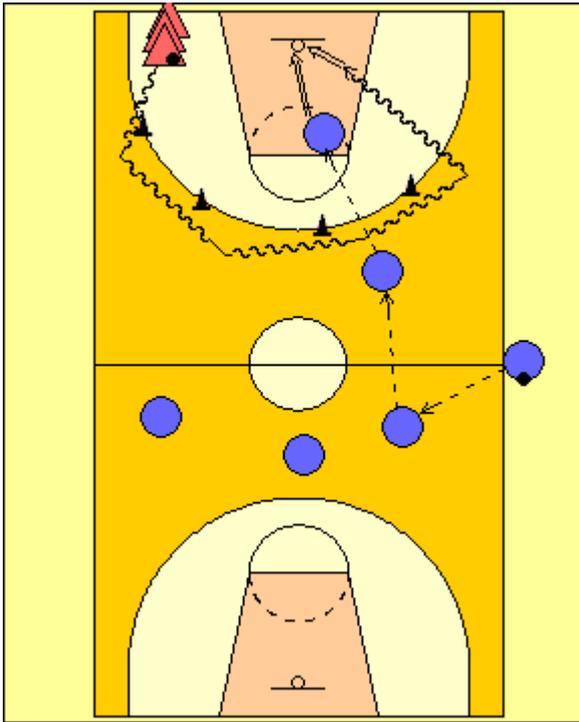
Les poules chassent les vipères, les vipères chassent les renards et les renards chassent les poules.

Le but du jeu est d'attraper l'équipe correspondante tout en évitant de se faire capturer par son adversaire.

Lorsqu'on attrape un adversaire on le conduit dans son camp. Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe a capturé tous les adversaires.

Objectif: travailler la dextérité.

La Tech Basket. Niveau de difficulté 2



Deux équipes .Les "dribbleurs et les passeurs.

Au signal, l'enseignant lance le ballon sur le terrain.

Les "passeurs" doivent le transmettre, le plus rapidement possible, en passes à leur tireur.

Le premier "dribbleur" de la file contourne les cônes et va lui aussi tirer.

Si le "dribbleur" marque avant le "passeur" : 2 points pour son équipe.

Si le "passeur" marque avant le "dribbleur" et que celui-ci est entre deux cônes : 0 point pour les "dribbleurs".

Si le "passeur" marque avant le "dribbleur" et que celui-ci est arrêté à un cône : 1 point pour les dribbleurs.

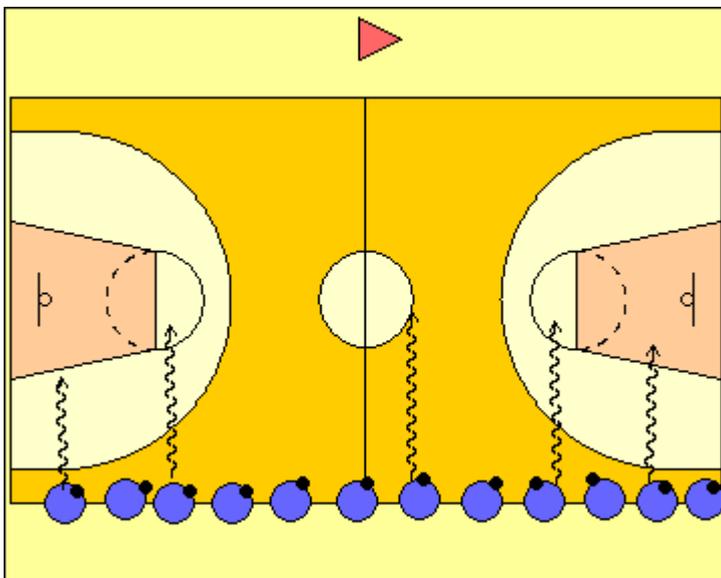
On compte les points lorsque tous les "dribbleurs" sont passés 1 ou 2 fois.

Les joueurs sont à tour de rôle "passeur" et "tireur".

Objectif: Pour les passeurs : j'occupe l'espace pour faire progresser le ballon vers la cible.

Pour les dribbleurs : je dribble vers l'avant.

1, 2, 3 Soleil ou Jacques au mur. Niveau de difficulté 2



Tous les joueurs ont un ballon sauf le joueur du fond qui est le soleil.

Le joueur soleil se retourne et dit "1, 2, 3 soleil".

Pendant ce temps les autres joueurs dribblent et traversent le terrain pour avancer au maximum et se stopper.

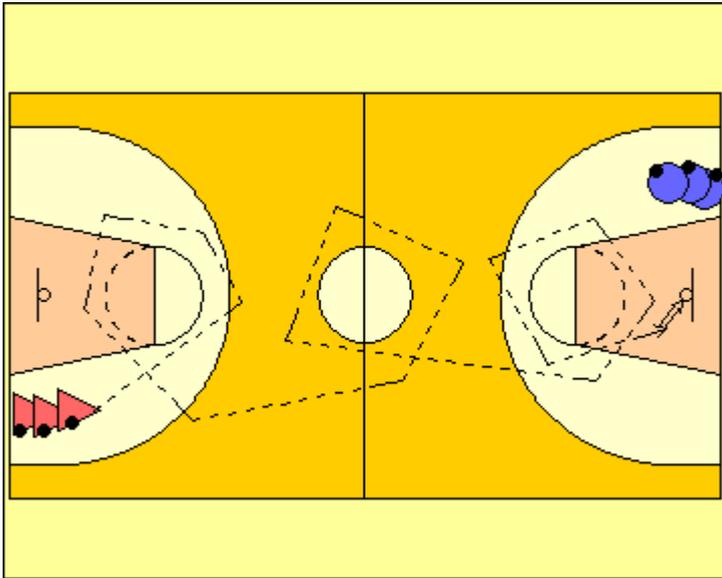
Si un joueur bouge il est renvoyé à la ligne de départ. L'entraîneur doit vérifier s'il y a des marchers au départ ou sur les arrêts et renvoyer les joueurs fautifs au poulailler (la ligne de départ).

Lorsqu'un joueur arrive au mur il prend la place du soleil.

Objectif: Dribble de Contre-attaque + se stopper sans faire de marcher. Les arrêts.

Les 3 cercles. Niveau de difficulté 2

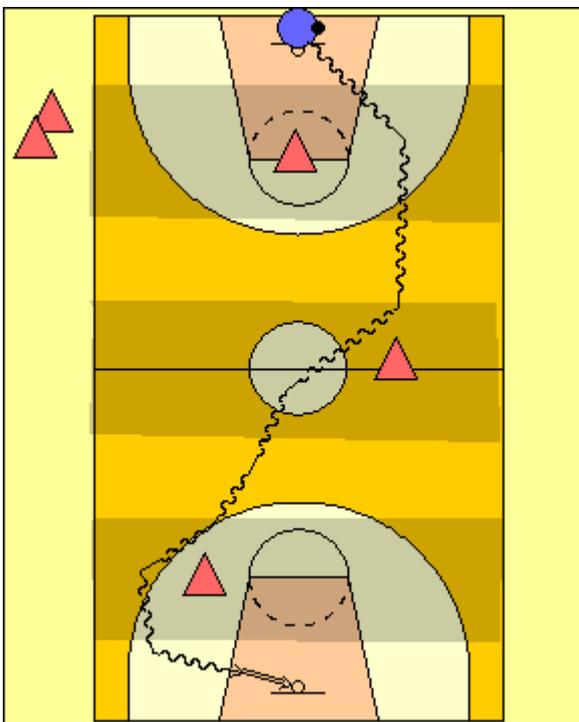
Sorte de course de relais par équipe en traversant le terrain et en se croisant.



Au moment où le premier joueur entame le troisième cercle l'autre derrière part.

Objectif: Dribble de Contre-attaque.
Chercher à travailler des deux côtés droite et gauche en imposant une main de dribble.

Défend ta zone. Niveau de difficulté 3 (début du 1c1)



Possibilité de couper le terrain en deux dans la longueur pour faire plus de zone défensive.

Chaque défenseur en rouge a sa zone de défense propre.

Rotation: les défenseurs changent de zone en suivant le sens du ballon le dernier récupère la balle et devient attaquant après avoir fait le tour du terrain.

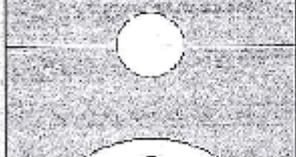
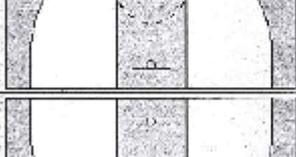
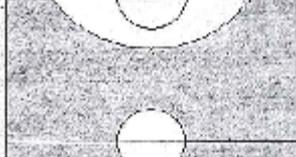
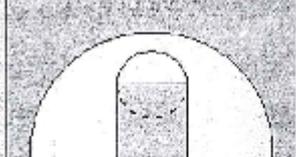
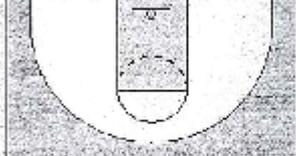
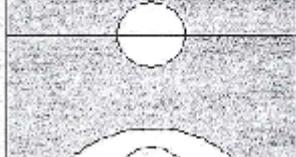
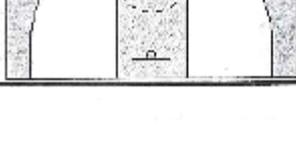
L'attaquant va devenir défenseur dans la première zone. (Derrière les autres défenseurs en attente)

Mettre un objectif de points à atteindre pour stopper l'exercice ou de temps.

Si l'attaquant traverse les trois zones sans se faire prendre la balle et marque cela lui fait 3 points.

S'il se fait intercepter la balle, il continue et laisse un point au défenseur qui lui a pris le ballon.

Consigne technique: Dribble tête levée- Changement de rythme et de direction (vite-lent-vite)- utilisation du dribble de recule et réattaque rapide.

Equipe: CF		Date: / / 07	Durée:	Objectifs basket:
Lieu:		Nb: (Ext + Int)	Horaire:	Objectif physique:
DUREE	THEMES	SITUATIONS	SCHEMAS	PRECISIONS
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

II. LES JEUX DE PASSES

Avant de commencer à faire des jeux de passes il est important qu'il y ait une maîtrise correcte de cet aspect technique.

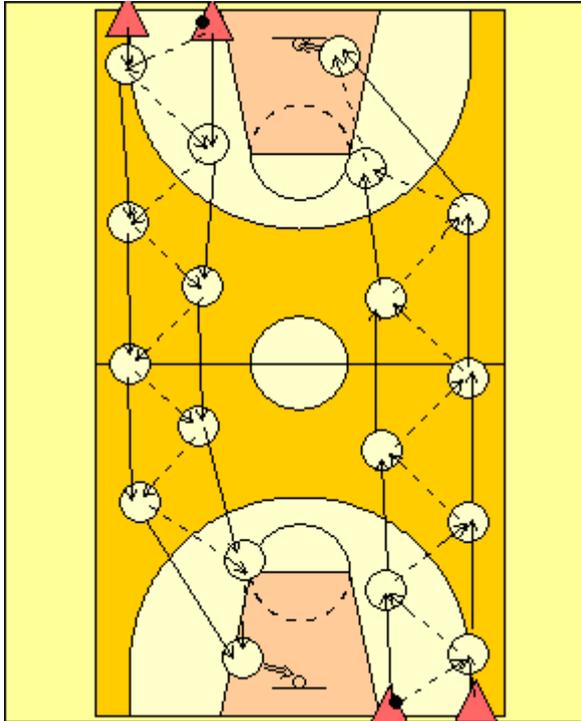
Surtout ne pas rentrer dans le catalogue de passes qui existe, il faut se concentrer dans un premier temps sur les passes à deux mains normales et à terre. Avant de se concentrer sur le rôle des jambes bien réaliser le geste des bras.

Les consignes sont simples, prendre la balle à deux mains, les pouces en dessous du ballon, bien accompagner la balle tout en gardant bien les bras tendus lorsque le ballon quitte tous les doigts.

Si le geste est bien fait les mains partent vers l'extérieur et si le joueur a bien les bras tendus il doit voir l'endroit où il a visé.

La passe et ses jeux amènent l'enfant vers le collectif car les consignes vont permettre autant au joueur sans ballon qu'à celui qui l'a de bien connaître son environnement et les meilleurs moyens pour faire de bonnes passes et bien les recevoir.

Traverser le terrain sur des bûches. Niveau de difficulté 1



Une balle pour deux.

L'histoire est simple les enfants sont des chercheurs d'or qui ont trouvé un trésor (le ballon).

Pour pouvoir atteindre le coffre qui est le panier ils doivent traverser une rivière sur des bûches. Le trésor ne peut être déplacé qu'en l'envoyant de bûche en bûche.

Le trésor ne peut pas tomber par terre. Leurs enfants doivent s'arrêter dans les cerceaux

et recevoir la balle.

On inverse les rôles après chaque traversée.

Objectif: apprentissage de l'arrêt sur réception, déplacement dans les couloirs, se déplacer vers l'avant, faire des passes vers l'avant, apprentissage du passe et va.

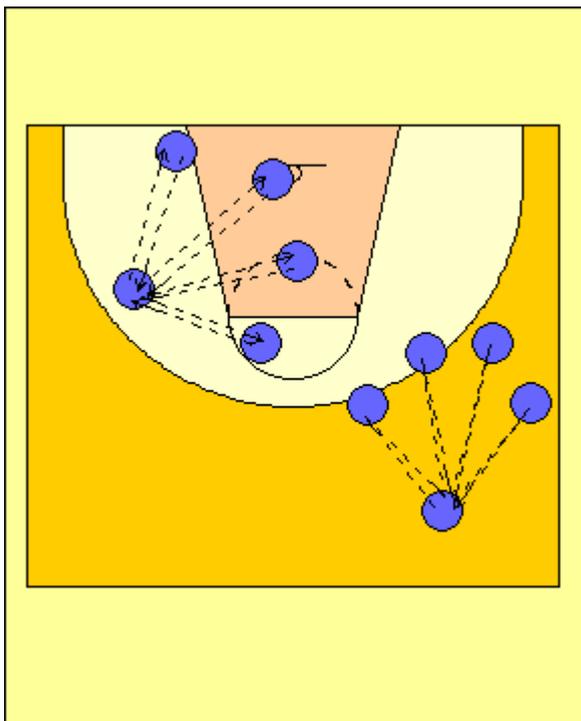
Evolution: Arriver à faire la même chose sans les cerceaux et s'arrêter correctement en faisant de bonnes passes vers l'avant.

Course de relais en passe. Niveau de difficulté 1

Même chose que pour une course de relais classique sauf que les joueurs doivent uniquement se faire des passes.

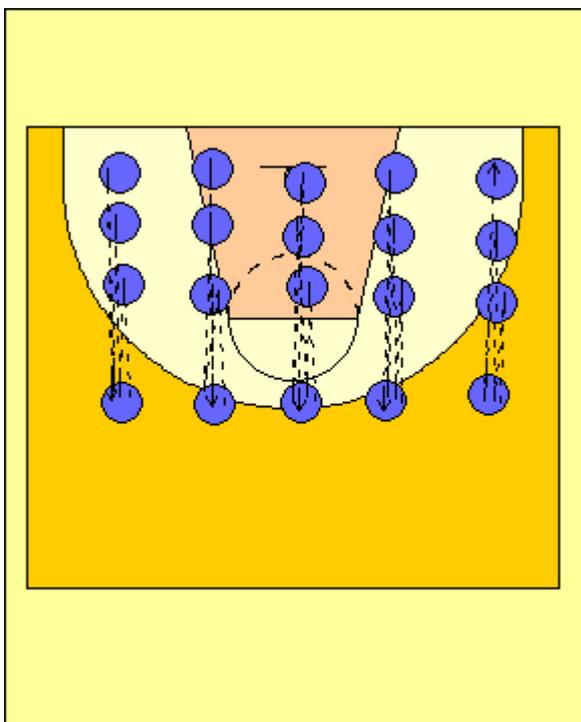
Changer le côté de tir, uniquement des passes vers l'avant.

Le bombardement. Niveau de difficulté 1



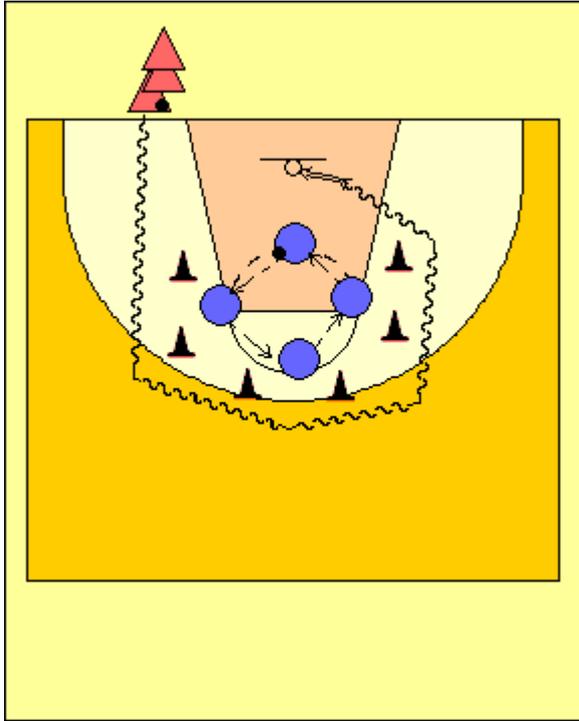
Une balle par groupe. Le nombre au sein du groupe doit être au moins de 4 personnes et pas plus de 5 ou sinon il y aura trop de temps d'attente.
Un joueur central reçoit la passe d'un premier joueur la passe au suivant qui lui renvoie et ainsi de suite.
Objectif: Rapidité d'exécution.

Les quilles. Niveau de difficulté 1



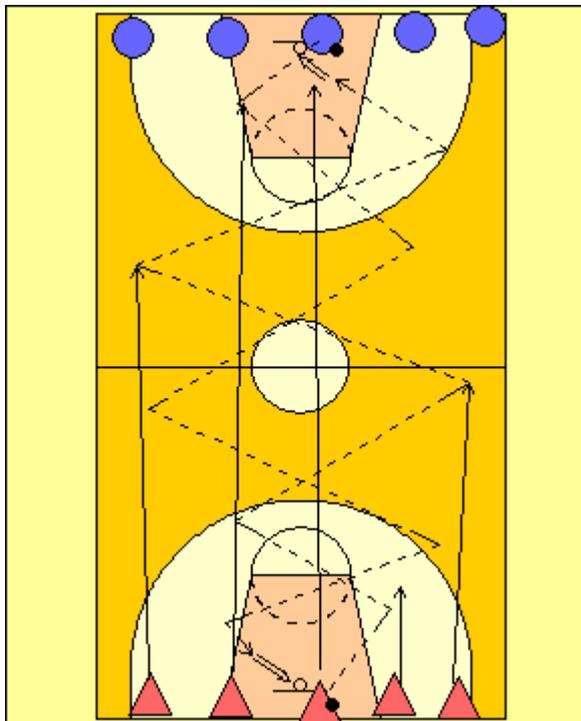
Faire des groupes et les aligner. 3 face à un seul joueur.
Faire la passe au premier qui la rend et se baisse puis passe au deuxième qui la rend jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de quilles et on change les rôles.
Objectif travailler avec plusieurs distances et chercher en plus la rapidité d'exécution.

L'horloge. Niveau de difficulté 1



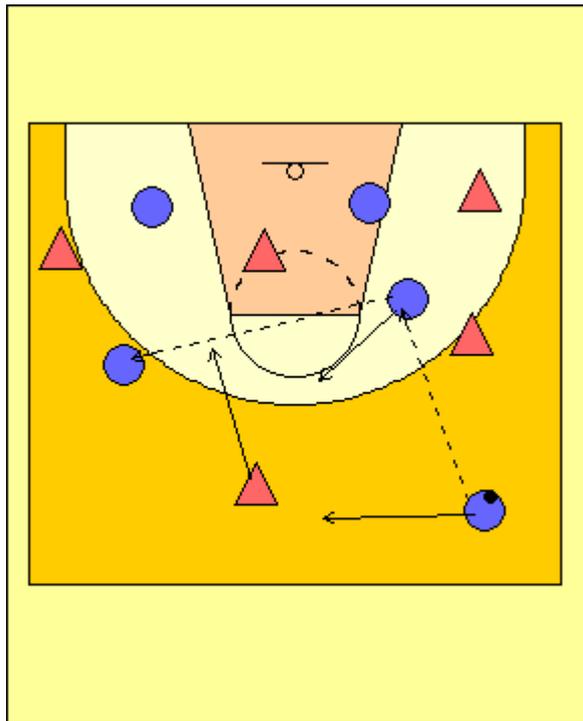
2 équipes. Une balle par équipe.
L'horloge qui se fait des passes et l'équipe relais qui doit se relayer pour aller marquer.
Donner un objectif de panier à l'équipe relais.
Jusqu'à ce que cette équipe réalise l'objectif l'équipe horloge doit se faire des passes.
A chaque fois que la balle revient à la première personne qui a fait la passe on compte une heure. Compter le nombre d'heures faites et changer les rôles pour que l'autre équipe batte le record.
Evolution: si l'on a du monde faire sur les deux demi-terrains

Traverser le terrain par équipe. Niveau de difficulté 2



2 équipes. 1 balle par équipe.
Les équipes sont face à face.
Objectif: Aller le plus vite possible en se faisant des passes pour marquer un panier avant l'autre équipe.
Consigne technique: pas de marcher, utilisation des espaces pour être les plus rapides et occuper une grande partie du terrain.
Attention bien lever la tête car les équipes se croisent donc elles peuvent se rentrer dedans. Ici il faut prendre en compte ses partenaires pour toujours aller vers l'avant puis faire attention aux adversaires.
Seulement la première équipe qui marque prend un point.
Donner un objectif de points.

La passe à 10. Niveau de difficulté 2.



2 équipes. Une seule balle.

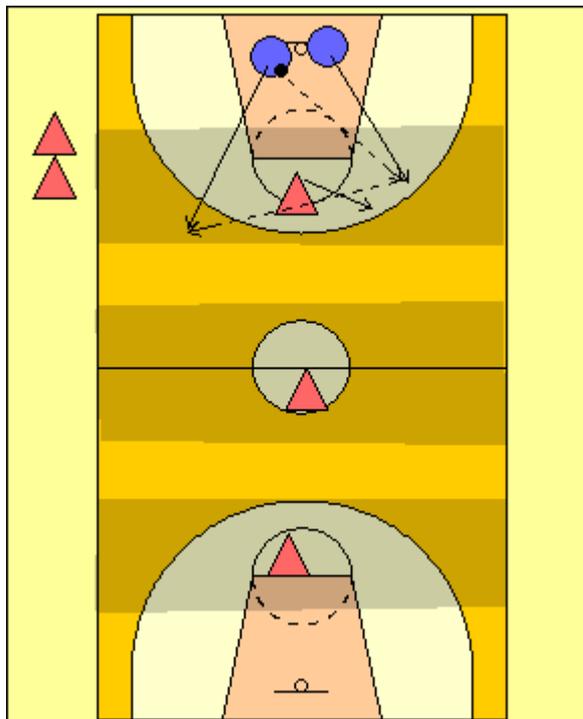
Le but de cette exercice est d'être la première équipe à se faire 10 passes(ou un nombre que vous limiterez) sans se faire intercepter le ballon.

On autorise à ce que le ballon tombe par terre car l'on va chercher à avoir des passes à terre ce qui facilitera la gêne occasionnée par un adversaire.

Objectif: notion de passe à un joueur en mouvement, les démarquages, notion de faire une passe et de bouger après.

Consigne technique: passes courte, rapide se déplacer en prenant en compte la notion de fenêtre de passe et des adversaires autour du ballon.

La rivière sauvage. Niveau de difficulté 3



Une balle pour deux. Un défenseur dans chaque zone.

Chercher à traverser les marécages sans se faire prendre le trésor par les crocodiles.

Il ne faut pas que le trésor tombe par terre donc pas de dribble mais il peut rebondir pour aller vers son partenaire donc passes à terre autorisées.

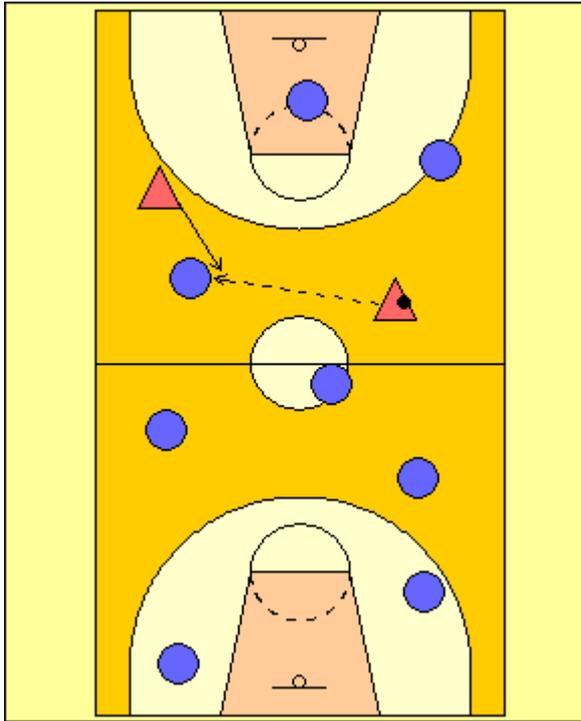
Au niveau des points ceux qui ont réussi à marquer sans se faire prendre la balle marque 3 points.

S'ils se font prendre le ballon ils laissent un point au défenseur.

Au niveau des rotations le tireur va en défense.

Les défenseurs tournent en suivant le ballon. Mettre un objectif de points.

Le chasseur. Niveau de difficulté 3



Une seule balle

Mettre au départ un chasseur qui commence en dribble ou deux qui se font des passes afin de se déplacer.

Le but est de toucher les autres joueurs et de les transformer en chasseur.

Le dernier toucher est le gagnant.

Objectif: déplacement en passe afin d'encercler les adversaires, peut être considéré comme les débuts de la coopération défensive.

III. LES JEUX DE TIRS

Comment marquer des points au basket? Tout simplement en tirant.

Le tir est un des paramètres primordiaux dans le développement du joueur de Basket. La mécanique du tir est un des éléments les plus pointus et les plus durs à maîtriser. Il faut absolument qu'il y ait de la répétition.

Insister déjà sur le fait de devoir tirer à deux mains car quand on travail avec des enfants on voit qu'il est très difficile lorsqu'on travail le tir avec une seule main de replacer la deuxième main.

Faites les tirer bras tendu, pour leur apprendre que ça va nous aider à viser.

Comme pour la passe avant de se concentrer sur un travail sur les jambes on va chercher une harmonie entre le fait de pousser sur les jambes et de tendre les bras de façon coordonnés.

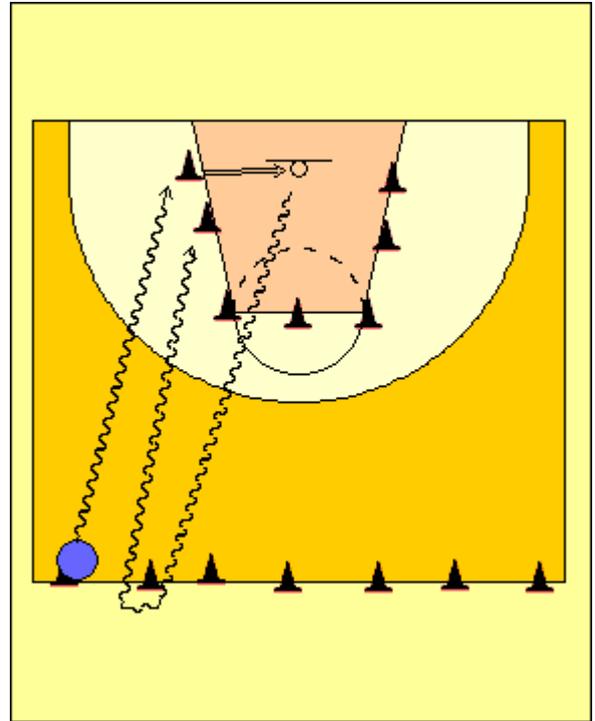
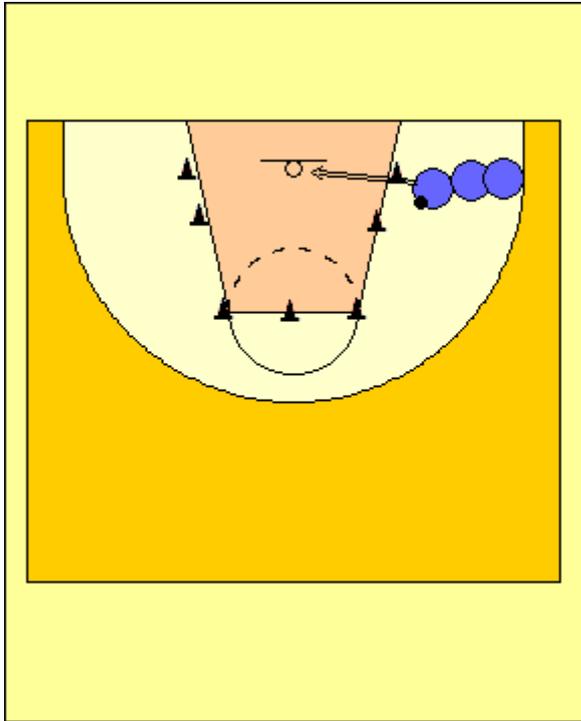
Il faut expliquer que les jambes donnent la force et les bras la précision pour ne pas inverser les rôles dans la réalisation d'un tir.

Prendre le temps de faire les choses dans vos jeux car il vaut mieux tirer 20 fois bien et marquer 10 fois que tirer vite 100 fois pour atteindre le même résultat.

Le contrat. Niveau de difficulté 2.

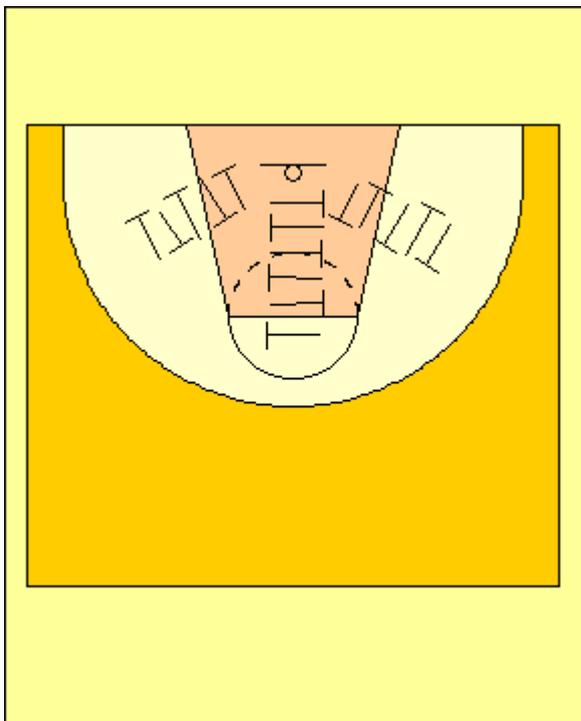
Très simple à mettre en place. Soit de façon collective, soit de façon individuelle. Insister sur le geste, il faut marquer et non se précipiter pour tirer.

La vitesse se fera après le tir pour aller chercher le rebond.



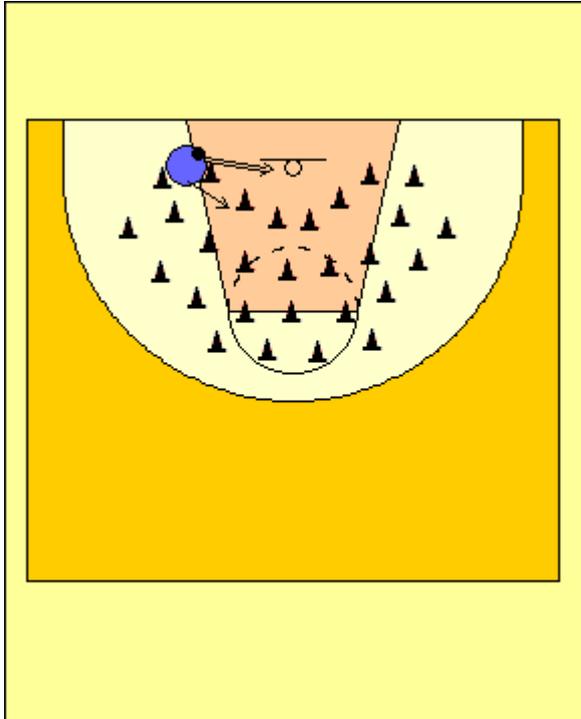
L'échelle. Niveau de difficulté 2

Le but est simple c'est de monter l'échelle en marquant. Au départ on est tout en bas, ensuite on monte et on travaille la distance de tir. En conséquence les jambes et le geste doivent toujours rester les mêmes malgré la distance.



Tour du monde. Niveau de difficulté 2.

Deux manières. La classique où on se sert des lignes du terrain, ou une plus simple où on balise le terrain avec des plots et système d'élimination si on se fait dépasser. On peut dire que l'on est éliminé uniquement dans le même niveau.



Lucky Luke et le Khalif. Niveau de difficulté 2

La mise en place de ces deux jeux est la même. On se place les uns derrière les autres au lancer-franc.

Pour le Lucky Luke système d'élimination pur et dur si quelqu'un marque avant celui qui est devant celui-ci est éliminé.

Donc, on va tirer vite et faire le rebond de suite avec la pression d'être éliminé.

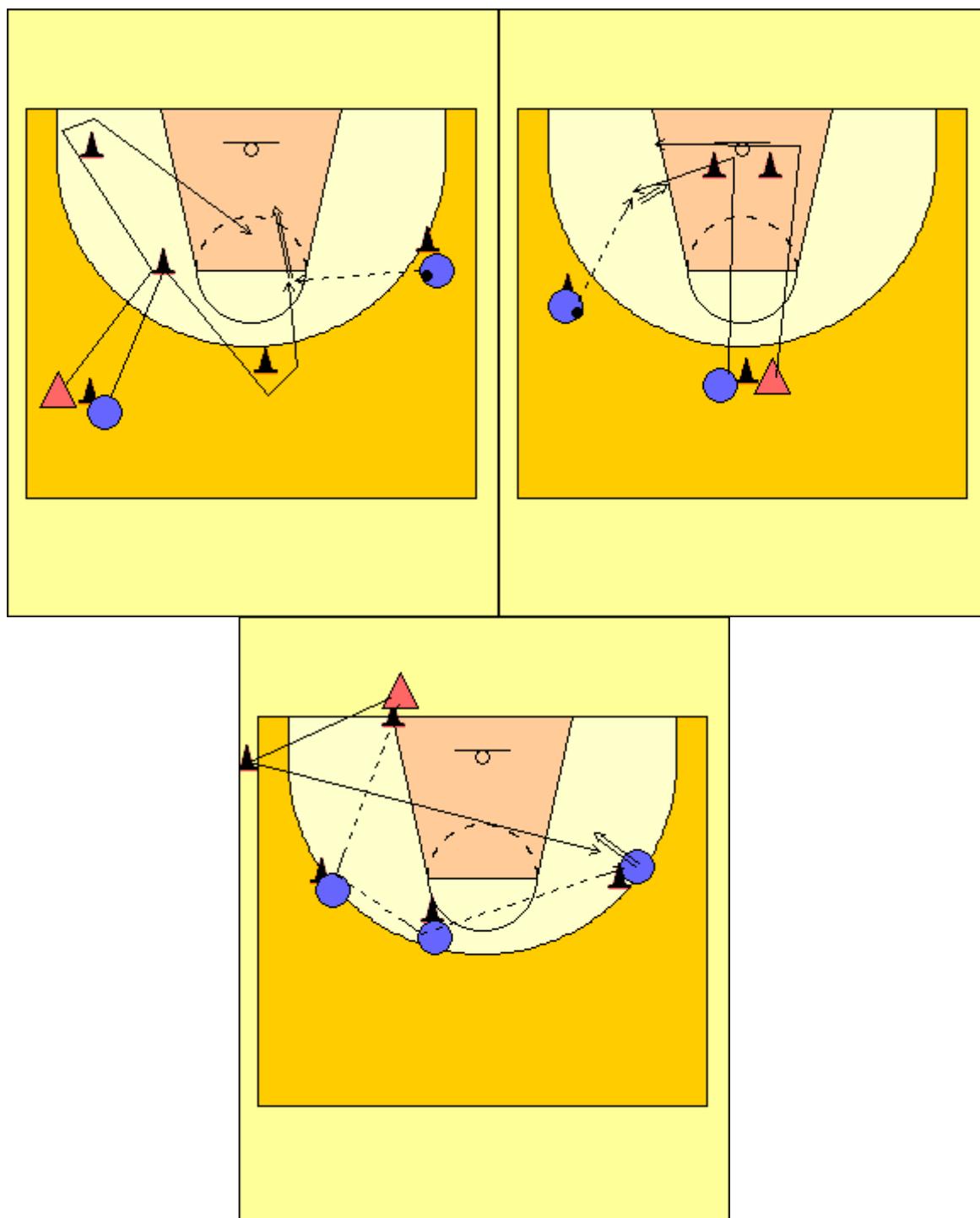
Pour le Khalif. On va chercher à s'appliquer pour marquer, car la celui qui marque est qualifié de suite. Le dernier qui n'a pas marqué est éliminé.

Tir avec opposition. Niveau de difficulté 3

Ce genre de jeux doit être bien rodé car il faut que l'attaquant ait le temps de tirer donc de bien gérer la distance avec le défenseur.

Ces exercices peuvent se faire également après dribble sauf le dernier qui est un exercice de tir de plein pieds.

Les rotations sont également très simples, l'attaquant devient défenseur, le défenseur devient passeur et le passeur attaquant.



Equipe:		Date: / /	Durée:	Objectifs:
Lieu:		Nb: (Ext+ Int)	Horaire:	
DUREE	SITUATIONS	SCHEMAS		ATTENTES
		