

BASKET-BALL

Exercices

Divers fondamentaux

Sommaire

1.	Conseil pour le dribble	2
1.1.	Exercice : dribbles « chassé croisé »	4
1.2.	Exercice : dribbles « Slalom regarde »	5
1.3.	Exercice : dribbles « Chasse balle »	6
1.4.	Exercice : dribbles « Le serpent bossu »	7
1.5.	Exercice : dribbles « La course du dragster 1 »	8
1.6.	Exercice : dribbles « La course du dragster 2 »	9
1.7.	Exercice : dribbles « 1, 2, 3 Soleil »	10
2.	Démarquage	11
3.	Départ en dribble	13
4.	Départ en dribble sur jeu placé	14
5.	1 Contre 1	15

1. Conseil pour le dribble

Consigne de contrôle :

- Je dribble avec les doigts prioritairement et en écartant les doigts sur la balle.
- J'appuie sur la balle et je ne frappe pas la balle.
- La bonne hauteur de dribble est la hauteur de hanche (si le ballon est trop bas je dois appuyer plus fort et s'il est trop haut je dois appuyer moins fort).
- Pour faire du sur-place mes doigts sont au centre du ballon dessus ; pour aller en marche avant mes doigts sont en arrière du ballon ; pour aller en marche arrière mes doigts sont devant le ballon ; pour aller vers la droite mes doigts sont à gauche du ballon et pour aller vers la gauche, ils sont à droite du ballon.

Consigne de contrôle pour le départ en dribble:

- Départ croisé en dribble main droite : j'avance pied gauche et je dribble main droite en même temps, le dribble est devant à droite.
- Départ croisé en dribble main gauche : j'avance pied droit et je dribble main gauche en même temps, le dribble est devant à gauche
- Départ direct en dribble main droite : j'avance pied droit et main droite, le dribble est devant à droite
- Départ direct en dribble main gauche : j'avance pied gauche et main gauche, le dribble est devant à gauche

Consigne de contrôle pour le dribble:

- Je dribble main droite pour aller vers la droite je mets ma main à gauche sur l'hémisphère nord du ballon
- Je dribble main droite pour aller vers la gauche je mets ma main à droite sur l'hémisphère nord du ballon
- Je dribble main gauche pour aller vers la droite je mets ma main à gauche sur l'hémisphère nord du ballon
- Je dribble main droite pour aller vers la droite je mets ma main à gauche sur l'hémisphère nord du ballon

Apprentissage dribble dans le dos

Consigne de contrôle pour le changement de main dans le dos

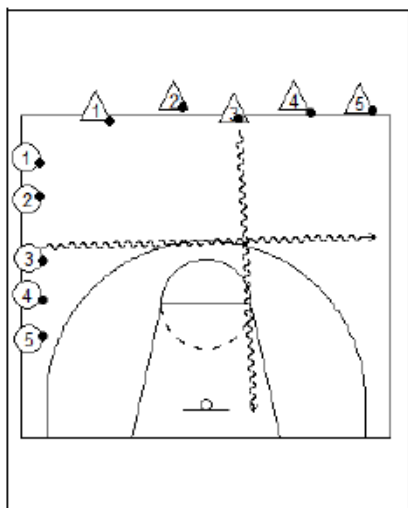
Commencer en portant la balle en passant la balle dans son dos et l'envoyer vers l'avant de l'autre côté (n'oublier pas de tourner votre haut du corps en même temps, dans le même sens que le ballon, changer de main à chaque fois

-main droite /main gauche : j'envoie le ballon vers la gauche avec main droite en passant derrière mon corps et je dribble main gauche

-main gauche /main droite : j'envoie le ballon vers la droite avec ma main gauche en passant derrière mon corps et je dribble main droite

1.1. Exercice : dribbles « chassé croisé »

Objectif spécifique : regarder devant soi



Chassé croisé

Au signal, tous les enfants se déplacent en dribblant vers la ligne d'en face.

Petit à petit, réduire la largeur des lignes.

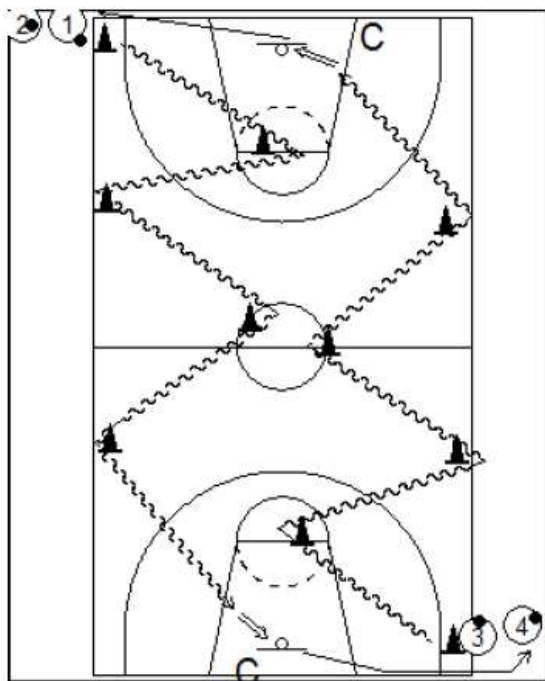
Consigne :

- En dribblant, je ne regarde pas le ballon.

1.2. Exercice : dribbles « Slalom regarde »

Objectif spécifique : contrôler le ballon et regarder.

Exercice



Slalom regarde :

Matériel : 1 ballon par joueur. Un terrain de basket.

Chaque coach a dans ses mains deux chasubles de couleur différentes.

Objectif :

dribbler main droite, dribbler main gauche, changer de main
regarder

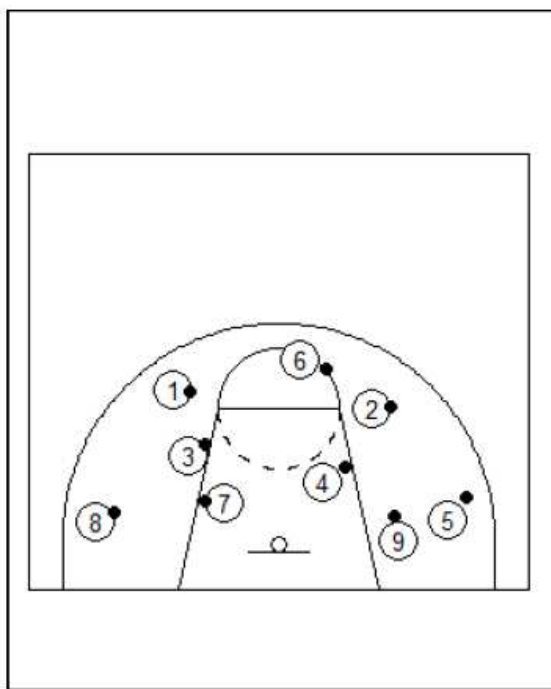
Déroulement :

- **1^{ère} partie** : quand le joueur va vers la droite il dribble la main droite, quand il va vers la gauche il dribble main gauche. Il essaie de regarder toujours le panier en face de lui et termine par un tir en course main forte. 10 passages soit la longueur de 5 terrains.
- **2^{ème} partie** : même chose que précédemment mais de temps en temps pour obliger le joueur à lever la tête, le coach placé près du panier montre une couleur de chasuble que l'enfant doit annoncer à haute voix. Faire varier les couleurs au cours du parcours.
- **3^{ème} partie** : même chose mais accélération après chaque changement de main
- **Conseils pour changer de main** : les doigts de la dernière main de dribble envoient le ballon dans la direction opposée (la main droite envoie le ballon à gauche puis changement de main et dribble main gauche). Veillez à ce que la **main gauche soit bien en face de ma main droite** et inversement lors du changement de main.

1.3. Exercice : dribbles « Chasse balle »

Objectif spécifique : contrôler, protéger son ballon et regarder.

Exercice



Consigne de contrôle :

- Je dribble avec les doigts prioritairement et en écartant les doigts sur la balle.
- J'appuie sur la balle et je ne frappe pas la balle.
- La bonne hauteur de dribble est la hauteur de hanche (si le ballon est trop bas je dois appuyer plus fort et s'il est trop haut je dois appuyer moins fort).
- Pour faire du sur-place mes doigts sont au centre du ballon dessus ; pour aller en marche avant mes doigts sont en arrière du ballon ; pour aller en marche arrière mes doigts sont devant le ballon ; pour aller vers la droite mes doigts sont à gauche du ballon et pour aller vers la gauche, ils sont à droite du ballon.

Consignes de protection :

- Je regarde autour de moi les yeux à hauteur d'homme.
- Mon corps opposé au dribble me protège (main-bras-hanche)
- Je baisse ma hauteur de dribble

Chasse balle :

Matériel : 1 ballon par joueur. ½ terrain de basket.

Objectifs :

Apprendre à :

- dribbler main droite
- dribbler main gauche
- changer de main
- regarder
- protéger son dribble

Dispositif : Les joueurs sont regroupés à l'intérieur de la ligne des trois points et chacun joue pour soi. Le but étant de pousser le ballon des autres en dehors de cette zone. Si le ballon d'un joueur dépasse la ligne il a perdu : il pose son ballon dans le rond central et se met le long de la ligne de 3 pts ou de la ligne de fond pour chasser le ballon de ceux qui sont en périphérie de la zone.

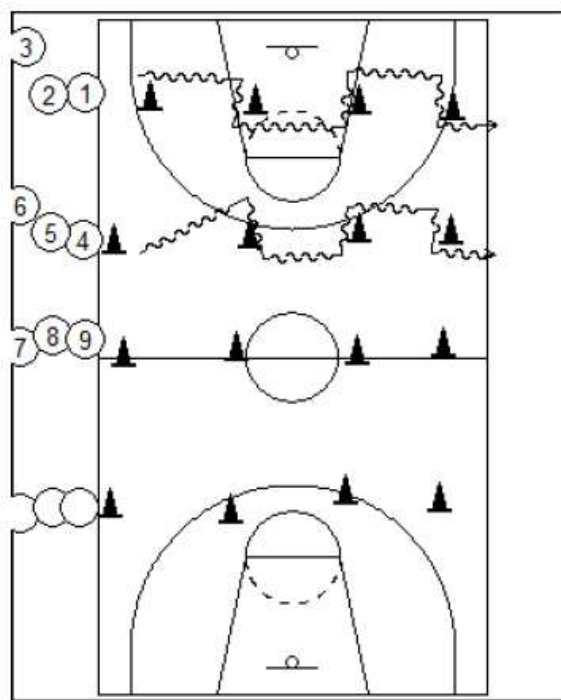
Déroulement :

- **1^{ère} partie** : dans la zone des trois points.
- **2^{ème} partie** : même chose mais quand il ne reste plus que 5 joueurs vivants, on joue à l'intérieur de la raquette.
- **3^{ème} partie** : même chose mais quand il ne reste plus que 3 joueurs vivants, on joue à l'intérieur du rond des lancers francs
- Le vainqueur est le dernier joueur à garder son ballon.
- Recommencer le processus plusieurs fois durant les 12 minutes

1.4. Exercice : dribbles « Le serpent bossu »

Objectif spécifique : contrôler, changer de main, regarder.

Exercice



Consigne de contrôle :

- Je dribble avec les doigts prioritairement et en écartant les doigts sur la balle.
- J'appuie sur la balle et je ne frappe pas la balle.
- La bonne hauteur de dribble est la hauteur de hanche (si le ballon est trop bas je dois appuyer plus fort et s'il est trop haut je dois appuyer moins fort).
- Pour faire du sur-place mes doigts sont au centre du ballon dessus ; pour aller en marche avant mes doigts sont en arrière du ballon ; pour aller en marche arrière mes doigts sont devant le ballon ; pour aller vers la droite mes doigts sont à gauche du ballon et pour aller vers la gauche, ils sont à droite du ballon.

Consignes de changement de main croisé :

- Je regarde devant.
- Mon corps opposé au dribble me protège
- Je dribble à hauteur de hanche sur le côté loin de mon corps (stop endormir)
- Je recule mon corps passe le ballon sous ma jambe de main droite à main gauche ou vice versa (les mains se regardent)
- Je change de main et de direction puis j'accélère.

Le serpent bossu:

Matériel : 1 ballon par joueur. 1 ligne de 4 balises pour 3 joueurs.

Objectif s:

Apprendre à :

- dribbler main droite
- dribbler main gauche
- changer de main
- regarder

Dispositif : Les joueurs sont par trois en file indienne.

Déroulement :

1^{ère} partie :

- Je vais à la première balise en dribblant main droite. Arrivé à la première balise, j'envoie le ballon vers la gauche et je dribble main gauche jusqu'à la seconde balise. Ensuite, j'envoie le ballon vers la droite et je dribble main droite jusqu'à la balise suivante et ainsi de suite....
- Le deuxième joueur démarre quand le premier est à la balise 2
- Quand tout le monde est passé on repart dans le sens inverse.
- On fait 4 passages.

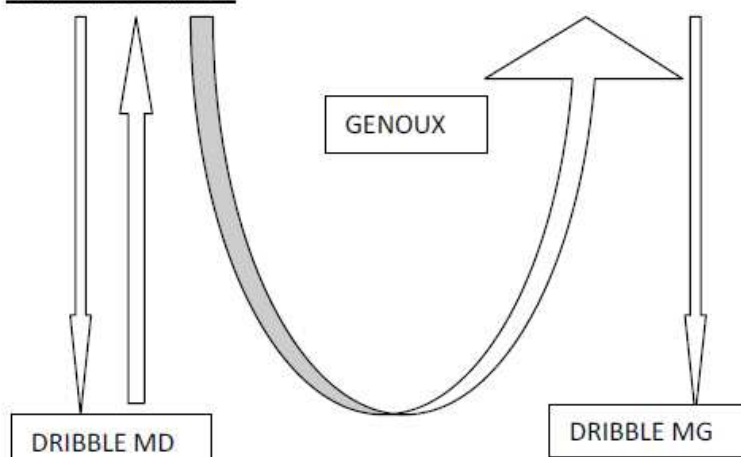
2^{ème} partie :

- Même chose, mais je fais deux dribbles en écartant le ballon coté opposé au changement puis vite j'envoie la balle dans l'autre sens.

3^{ème} partie :

- Même chose que précédemment mais le ballon doit passer sous la ligne des genoux.

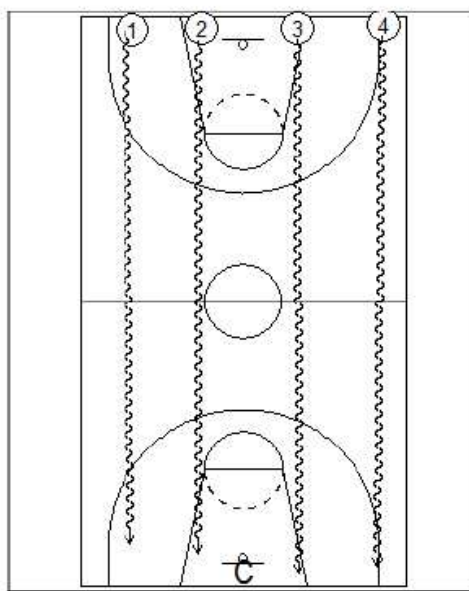
Hauteur de hanche



1.5. Exercice : dribbles « La course du dragster 1 »

Objectif spécifique : vitesse de dribble, regarder.

Exercice



Consigne de contrôle :

- Je dribble avec les doigts prioritairement et en écartant les doigts sur la balle.
- J'appuie sur la balle et je ne frappe pas la balle.
- La bonne hauteur de dribble est la hauteur de hanche (si le ballon est trop bas je dois appuyer plus fort et s'il est trop haut je dois appuyer moins fort).
- Pour faire du sur-place mes doigts sont au centre du ballon dessus ; pour aller en marche avant mes doigts sont en arrière du ballon ; pour aller en marche arrière mes doigts sont devant le ballon ; pour aller vers la droite mes doigts sont à gauche du ballon et pour aller vers la gauche, ils sont à droite du ballon.
- Je change de main et de direction puis j'accélère.

La course du dragster:

Matériel : 1 ballon par joueur. 4 colonnes. 2 chasubles de couleur différente.

Objectif s:

Dribbler le plus vite possible vers l'avant
Pousser la balle loin vers l'avant à droite ou à gauche.

Dispositif : Les joueurs sont en file indienne.

Déroulement :

1^{ère} partie :

- Je gagne 1 point si j'arrive 4^{ème}, 2 points si j'arrive 3^{ème}, 3 points si j'arrive 2^{ème}, etc.
- 6 passages
- Je reviens au pas en dribble arrière ou latéral

Conseils techniques :

Jeter la balle et courir après avec 6 à 8 dribbles maximum pour traverser le terrain.

La main est sur l'hémisphère nord derrière le ballon pour aller en avant.

2^{ème} partie :

- Même dispositif que précédemment.
- J'essaie de dribbler main droite quand mon pied gauche touche le sol et vice versa.

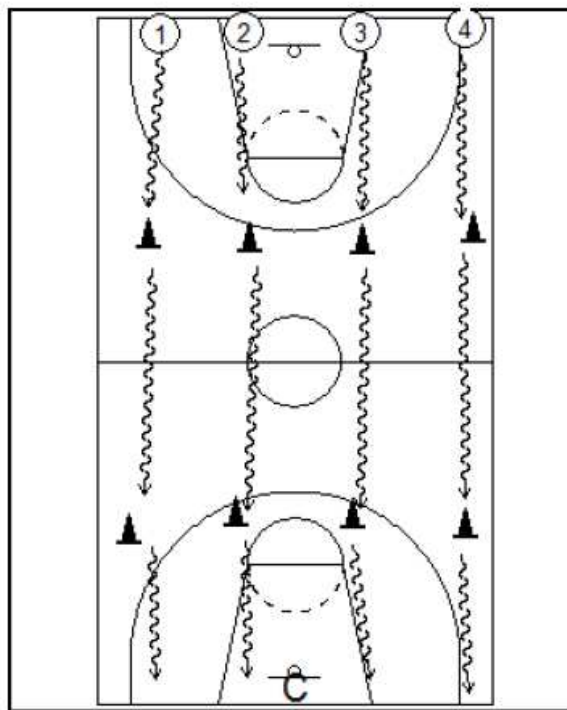
3^{ème} partie :

- Même chose que pour la partie 2.
- J'essaie d'annoncer la couleur de chasubles levée par le coach.

1.6. Exercice : dribbles « La course du dragster 2 »

Objectif spécifique : changement de rythme
/changement de direction, vitesse de dribble, regarder.

Exercice



Consigne de contrôle :

- Je dribble avec les doigts prioritairement et en écartant les doigts sur la balle.
- J'appuie sur la balle et je ne frappe pas la balle.
- La bonne hauteur de dribble est la hauteur de hanche (si le ballon est trop bas je dois appuyer plus fort et s'il est trop haut je dois appuyer moins fort).
- Pour faire du sur-place mes doigts sont au centre du ballon dessus ; pour aller en marche avant mes doigts sont en arrière du ballon ; pour aller en marche arrière mes doigts sont devant le ballon ; pour aller vers la droite mes doigts sont à gauche du ballon et pour aller vers la gauche, ils sont à droite du ballon.
- Je change de main et de direction puis j'accélère.

La course de dragster:

Matériel : 1 ballon par joueur. 4 colonnes, 2 couleurs de chasubles, 8 plots.

Objectif s:

Dribbler le plus vite possible vers l'avant.
Pousser sa balle loin vers l'avant à droite ou à gauche.

Dispositif : Les joueurs sont en file indienne. Départ simultané.
Arrêt pendant 2 s à côté du plot (3 dribbles sur place) puis nouveau départ.

Déroulement :

1^{ère} partie :

- Je gagne 1 point si j'arrive 4^e
- Je gagne 2 points si j'arrive 3^e etc.....
- 6 passages
- Je reviens au pas en dribble arrière ou latéral.

Conseils techniques :

Pousser la balle loin devant soi et courir après. Deux à trois dribbles maximum entre chaque plot puis 3 dribbles sur place (arrêt de la course, stop, accélération).
Recommencer pour traverser le terrain
La main est sur l'hémisphère nord derrière le ballon pour aller en avant pour s'arrêter elle passe sur l'hémisphère nord mais devant

2^{ème} partie :

- Même chose
- J'essaie de dribbler main droite quand mon pied gauche touche le sol et vice versa

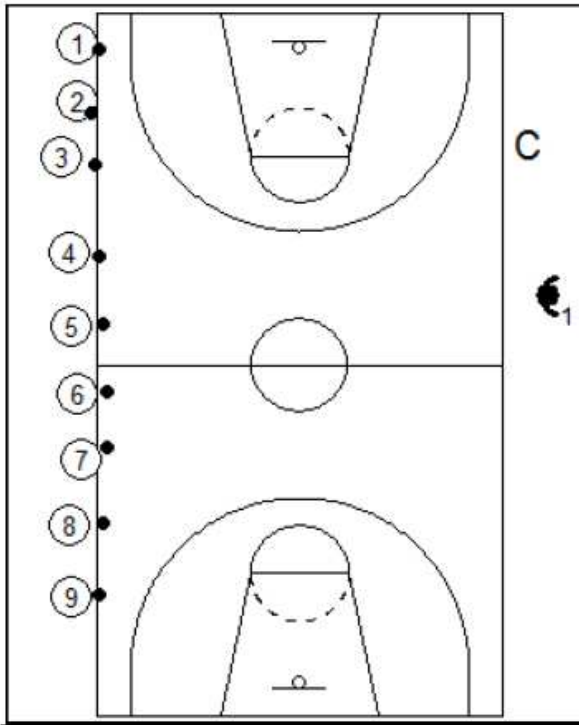
3^{ème} partie :

- Même chose que partie 2
- J'essaie d'annoncer les couleurs de chasubles levées par le coach

1.7. Exercice : dribbles « 1, 2, 3 Soleil »

Objectif spécifique : changement de rythme, départ en dribble, vitesse de dribble, regarder.

Exercice



Consigne de contrôle pour le départ en dribble:

- Départ croisé en dribble main droite : j'avance pied gauche et je dribble main droite en même temps, le dribble est devant à droite.
- Départ croisé en dribble main gauche : j'avance pied droit et je dribble main gauche en même temps, le dribble est devant à gauche
- Départ direct en dribble main droite : j'avance pied droit et main droite, le dribble est devant à droite
- Départ direct en dribble main gauche : j'avance pied gauche et main gauche, le dribble est devant à gauche

1, 2, 3 Soleil en dribble

Matériel : 1 ballon par joueur.

Objectif s:

Départ et arrêt du dribble

Dribbler le plus vite possible vers l'avant

Pousser sa balle loin vers l'avant à droite ou à gauche

Dispositif :

Un des enfants se met contre un mur, tête face au mur.

Les autres joueurs se placent le long de la ligne de touche opposée. Ils sont tous sur la même ligne parallèle au mur.

Le joueur face au mur compte alors jusqu'à 3 (en tapant contre le mur, mais ce n'est pas indispensable). Après avoir compté jusqu'à 3, il se retourne, le plus vite possible.

Les autres enfants, pendant les 3 secondes, doivent avancer le plus vite possible vers le mur (**Départ en dribble**). Au moment où l'enfant dit "Soleil" et se retourne, tous les autres joueurs doivent être totalement immobiles (**Arrêt**).

Si une personne bouge encore, perd l'équilibre ou fait un pas, il retourne à la ligne de départ.

Si arrêt du dribble : la position doit être équilibrée, le buste redressé et le ballon sur la hanche.

Partie 1 (faire 5 passages)

Départ croisé main droite

Arrêt simultané (un seul temps les deux pieds touchent le sol en même temps)

Partie 2 (faire 5 passages)

Départ croisé main gauche

Arrêt simultané (un seul temps les deux pieds touchent le sol en même temps)

Partie 3 (faire 5 passages)

Départ direct main droite

Arrêt simultané (un seul temps les deux pieds touchent le sol en même temps)

Partie 4 (faire 5 passages)

Départ direct main gauche

Arrêt simultané (un seul temps les deux pieds touchent le sol en même temps)

2. Démarquage

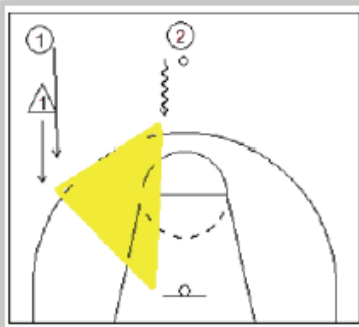
THEME : **Apprentissage du démarquage**

OBJECTIFS : se démarquer à 45° coté balle après course

Mots clés : stopper, changement de rythme, appel de balle, recevoir, voir,

- Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2
- Nombre de joueurs : 2 minimum

1c0 avec passeur côté balle



Dispositif de départ, Consignes et déroulement :

Dispositif :

- Une colonne 1 avec ballon dans le couloir central.
- Une colonne 2 sans le ballon dans le couloir extérieur.
- Les colonnes partent simultanément.
- Un défenseur sur le non porteur de balle en situation de repli

Déroulement :

- 1^{er} temps, les joueurs restent dans les spots
- 2^{ème} temps, ils évoluent sur la largeur du terrain,
- 3^{ème} temps, le joueur qui évolue en course arrière travaille en lecture de passe par rapport au déplacement latéral de celui qui lui face.

Consignes techniques :

- Travailler trois formes de démarquages qui dépendent du placement défensif.
- Tir en course obligatoire.
- Parler du 1c1 avec ballon.

Démarquage 0 :

- Le défenseur est sur le chemin du panier.
- Le défenseur me laisse recevoir la balle.



Consignes techniques :

- Appel de balle dans le spot de jeu.
- Rentré dans la balle
- Arrêts alternatifs face au cercle

Agressivité avec le ballon :

- 1 Tir
- 2 Départ croisé à l'opposé de la passe. (feinte)

Démarquage Curl :

Le défenseur est sur le chemin du panier.

Le défenseur est près de moi.



Consignes techniques :

Marquer l'arrêt dans le poste de jeu en demandant le ballon à 2 mains.

Prise d'appui sur le pied extérieur

Engagement du bras au-dessus de la défense

Passer devant le défenseur

Appel de balle à 1 main avec corps obstacle.

Direction du cercle (tout droit)

Démarquage Back Door :

Le défenseur est sur le chemin de la passe.



Consignes techniques :

Marquer l'arrêt dans le poste de jeu en demandant le ballon à 2 mains.

Passer derrière le défenseur

Appel de balle à 1 main avec corps obstacle.

Direction du cercle (tout droit)

Lecture également sur le tir :

Plus souvent un power lay-up

Variante(s) :

- 1C0

- 1C1 avec passeur

- 2C2

Evolution passe et va

3. Départ en dribble

THEME : départ en dribble sur jeu placé couloir à 45°

OBJECTIF : les secteurs d'attaque, le premier pas

Procédé : Technique, approche globale, situation aménagée

Mots clés

Arrêt, départ croisé, départ décroisé, Lecture de jeu

- **Matériel nécessaire : 4 ballons**
- **Nombre de joueurs : 6 et plus**

Dispositif de départ – Consignes - Déroulement



situation 1

Situation 1 : travail sur 3 colonnes, l'attaquant dans l'axe après 1 ou 2 dribbles fait une passe à l'attaquant venu du spot à 0 degré après un course de démarquage vers le cercle.

⇒ réception de la balle en arrêt alternatif face au passeur, attitude avec le ballon, fixation de la cible.

⇒ pivoter face au cercle - défenseur en engager, feinte de tir et/ou de passe

⇒ départ en dribble en départ croisé attaque de la ligne de fond.

Agressivité, l'attaquant surpasse le pied droit du défenseur et attaque de l'épaule du défenseur, après sa passe l'attaquant 1 coupe au cercle et occupe la colonne de la passe, le deuxième attaquant dans l'axe même travail de l'autre coté.



situation 2

Situation 2 : idem mais départ en décroisé, départ en attaquant l'axe, le milieu de la raquette. C'est le premier dribble venant du coté extérieur qui démarre l'action.

Situation 3 : mise en place d'un défenseur qui sera l'attaquant qui vient de prendre le tir.....



situation 3

Rotation : après sa passe le joueur dans l'axe va dans la colonne de sa passe

Variables :

- Travailler à droite et à gauche, jouer le rebond
- Varier les appuis : les arrêts...et donc les départs

4. Départ en dribble sur jeu placé

THEME : départ en dribble sur jeu placé

OBJECTIF : Le travail en jeu pré collectif à 2 et 3

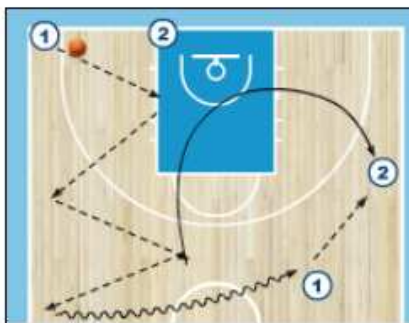
Procédé : Technique, approche globale, situation aménagée

Mots clés

Attitude avec ballon, désaxé la tête des épaules, Lecture de jeu

- **Matériel nécessaire : 4 ballons**
- **Nombre de joueurs : 6 et plus**

Dispositif de départ – Consignes - Déroulement



situation 1

Situation 1:

travail sur 2 colonnes, 1 et 2 monte la balle en passe avec arrêt face au cercle demi terrain opposé, au Demi terrain 1 en dribble occupe le spot du meneur et 2 va en course curve dans l'aile, passe de 1 à 2.

- ⇒ réception de la balle en arrêt alternatif face au passeur, attitude avec le ballon, fixation de la cible.
- ⇒ pivoter face au cercle - défenseur en engager, feinte de tir et/ou de passe
- ⇒ départ en dribble en départ croisé attaque de la ligne de fond ou en décroisé dans l'axe.



situation 2

Situation 2 et 3 :

même travail avec un départ à trois joueurs, 1 passe à 2 et coupe ou croise en fonction de l'action de 2 : si 2 attaque en dribble 1 croise, si 2 fixe le cercle coupe de 1, dans tous les cas 3 équilibre et occupe le spot meneur.
Travail de démarquage de 3 sur le rééquilibrage... avec même attente technique sur les arrêts et départs en dribble éventuels.



situation 3

Variables :

- Travailler à droite et à gauche, jouer le rebond
- travail avec un, deux et/ou trois défenseurs qui en attente sous le cercle se mettront en action quand le meneur commence à dribbler dans l'axe vers le spot 1
- attaque du cercle après 3 passes minimum

5. 1 Contre 1

THEME : 1 contre 1 avec ballon sur jeu placé

OBJECTIF : La conduite de balle

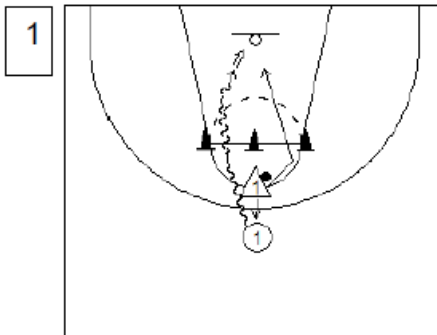
Procédé : Technique, approche globale, situation aménagée

Mots clés

Agressivité, Changement de direction, Lecture de jeu

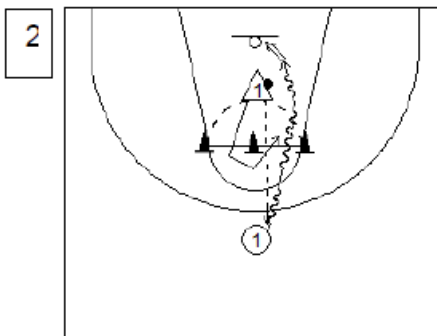
- **Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2**
- **Nombre de joueurs : 2 et plus**

Dispositif de départ – Consignes - Déroulement



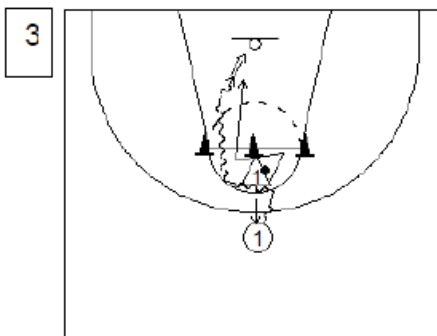
Situation 1 : Le défenseur donne la balle main à main à l'attaquant qui enchaîne son départ en dribble croisé juste après le capter du ballon, du côté qu'il choisit en passant entre deux plots, et qui va tirer (2 dribbles max). D va tenter de reprendre A pour gêner son tir en passant de l'autre côté, par l'autre « porte ».

- ⇒ qualité du 1^{er} pas croisé et du 1^{er} dribble
- ⇒ qualité du 2^e dribble (dribble de pénétration)
- ⇒ enchaîner le tir sans ralentir



Situation 2 : Le défenseur, situé en-dessous du cercle de la zone, passe à l'attaquant et va immédiatement contourner le plot central par le côté qu'il choisit avant de tenter de reprendre A. Celui-ci doit profiter du temps de la passe pour lire le jeu, en l'occurrence le déplacement de D, et attaquer le cercle du côté ouvert.

⇒ conserver la qualité d'appuis à la réception sans anticiper ni se précipiter pour ne pas « marcher au départ ».



Situation 3 : Le défenseur avec le ballon est situé juste devant le plot central, il passe à l'attaquant. A la réception, A part en dribble d'un côté ou de l'autre avec agressivité. Grâce à son avance, D ferme la porte du côté choisi par A, l'obligeant ainsi à changer de direction et à passer par l'autre porte ; il tente ensuite de reprendre A en passant lui aussi par la deuxième porte. A peut faire 3 dribbles.

- ⇒ changement de direction par simple changement de main
- ⇒ rythme : vite – stop avec changement de main – vite

Rotation : D remplace A à chaque passage ; si A fait « marcher » ou rate son tir, D aura 2 possessions consécutives, sauf si lui aussi commet à son tour ces mêmes erreurs.

Variables :

- Travailler à droite et à gauche, jouer le rebond
- Varier les appuis : les arrêts...et donc les départs
- Mettre A en mouvement de face ou de côté avant la réception et ajouter un passeur dans l'aile pour compliquer le travail des appuis
- Terminer en mettant A et D en situation de 1 contre 1 normale tout en obligeant A à passer par une porte afin qu'il fasse bien son 1^{er} pas en direction du cercle, qu'il passe au plus près de D et qu'il ne refuse pas le contact sur le 2^e dribble (agressivité)