

**COLLOQUE MINI**

**BASKET**

**GUIPAVAS**

**26 MARS 2005**

**Cobayes** : mini poussines et poussines du club de  
Guipavas.

**Intervenants** : Gervais OKOKO-EKABA

# APPRENTISSAGE DU TIR EN MINI BASKET

## (BABY POUSSIN BENJAMIN)

### INTERVENTION

### GERVAIS OKOKO EKABA

## 1-OBSERVATIONS PRELIMINAIRES

En situation de jeu, les enfants utilisent instinctivement le tir à l'arrêt (tir en course difficile). La peur du contact, une coordination insuffisante, et une mauvaise appréciation des distances expliquent ces choix.

C'est la raison pour laquelle nous privilégions l'apprentissage du tir à l'arrêt pour les deux premières catégories (babies et poussins). La motricité plus affirmée des benjamins permet de passer plus de temps sur le tir en course.

## 2- LES CARACTERISTIQUES PSYCHOMOTRICES DU PUBLIC

### 1-1 Capacités motrices

catégories	Schéma corporel	Motricité	Coordination	Dissociation	Equilibre
Baby	--- +	--- +	--- +	--- +	--- +
Poussin	-- ++	-- ++	-- ++	-- ++	-- ++
Benjamin	-+++	-+++	-+++	-+++	-+++

### 1-2 Capacités mentales

La capacité de concentration est assez limitée, alors que la créativité et la capacité d'imitation ne demandent qu'à s'exprimer. Donc ils apprécient les histoires, les jeux.

## 3-INCIDENCES SUR LES FORMES D'APPRENTISSAGES A PRIVILEGIER

Pour les babies, il s'agit avant tout d'utiliser des situations ludiques pour découvrir des habiletés motrices variées. Il s'agit moins d'enseigner le basket que d'accompagner et enrichir l'éveil sportif des enfants.

Leur capacité de concentration étant assez réduite, il convient de capter leur attention et susciter leur intérêt en profitant :

- de leur besoin de se structurer par l'imaginaire
- de leur propension à l'imitation

Chez les poussins et benjamins, les capacités motrices et cognitives sont plus structurées. Cela facilite grandement les apprentissages plus spécifiques à notre discipline. Même si les formes ludiques sont toujours à privilégier, l'introduction de formes de travail répétitif nous semble possible.

### 3-1 Le tir à l'arrêt

Nous insistons sur les éléments suivants :

Les arrêts : simultané (1 temps), alternatif (2 temps)

L'attraper du ballon : main tireuse sur le ballon, main accompagnatrice sur le côté du ballon.

L'armer du tir : amener le ballon au-dessus de la tête.

Le lâcher et la finition : poussée de la main tireuse (droite pour les droitiers), soutien de la main accompagnatrice

	Difficulté	Problèmes rencontrés
Arrêts	+	Déséquilibre
Prise de balle	++	A deux mains
Armer	++	Le ballon est amené sous le menton ou à côté de la tête.
Lâcher et finition	+++	Fouetter du poignet tireur inexistant, ou fouetter des deux poignets Raideur des mains

### 3-2 Le tir en course

*Son usage par les joueurs est un indicateur d'une certaine maîtrise motrice. Les joueurs débutants que nous pouvons observer, ne l'utilisent que très rarement en situation de jeu. Même à un contre zéro, ils privilégient le tir à l'arrêt.*

L'apprentissage se fait surtout en poussins et benjamins

Nous insistons sur les éléments suivants :

Les appuis : le premier est plutôt long et rasant, le second est plus court pour convertir la vitesse horizontale en vitesse verticale (impulsion).

La prise de balle : la main tireuse (celle qui pousse) sur le ballon, les doigts et le premier tiers de la paume en contact avec le ballon, la main accompagnatrice assure la prise de balle et soutient la main tireuse.

Le lâcher et la finition: nous privilégions le tir poussé (finition identique au tir à l'arrêt).

	Difficulté	Problèmes rencontrés
Appuis	++	Confusion pied droit-pied gauche Élévation insuffisante (tonicité de l'impulsion, montée du genou tireur).
Prise de balle	++	Problème de synchronisation avec la pose du premier appui. Placement des mains sur le ballon Mouvement parasite des bras
Lâcher et finition	+++	Poussée trop forte imprimée au ballon



Les rivières qui doivent être franchies par un saut et une réception sur les deux pieds ou un pied puis l'autre, nous permettent d'introduire les arrêts simultanés et alternatifs.

### « Les soigneurs de girafes »

Les enfants doivent explorer le territoire pour trouver des fruits sauvages pour nourrir les girafes du zoo. Nous les laissons effectuer 3 ou 4 passages en guise d'échauffement, puis nous plaçons des ballons sur le parcours (sur des plots ou par terre). L'été est arrivé, il y a donc des fruits sur les arbres ou qui sont tombés. Il faut donc repartir les chercher et les nettoyer dans les machines qui tuent les microbes. Ces machines sont des cerceaux que nous présentons aux enfants verticalement ou horizontalement, après une rivière rouge ou bleue.

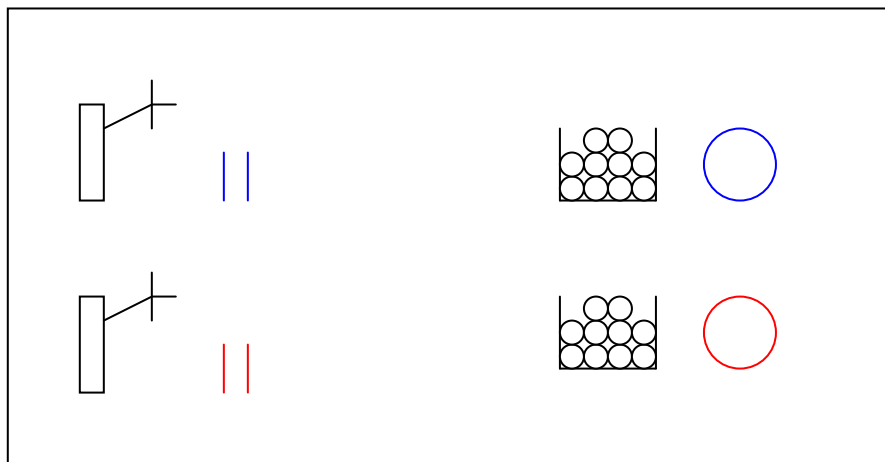
Ils doivent lancer les fruits dans les cerceaux pour détruire les microbes.

Nous introduisons ainsi le geste du tir à l'arrêt (les doigts dans le cerceau)

Les fruits « sains » sont ramenés et regroupés. Mais pour faire durer le jeu, lorsque l'on ne dispose que d'un faible nombre de ballons, il est possible de les remettre sur le parcours.

Lorsque tous les fruits sont ramenés et regroupés, il faut nourrir les girafes.

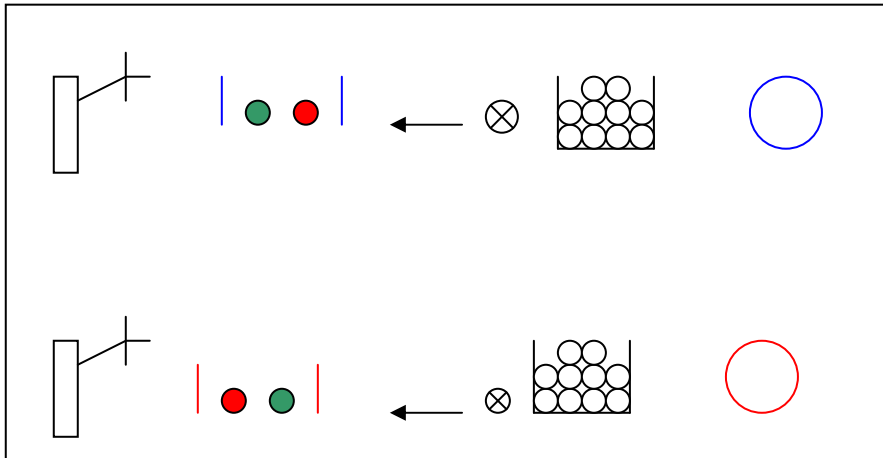
#### 4-1-1 Tir à l'arrêt



Deux équipes s'opposent. Les enfants prennent les fruits dans les caisses, et doivent sauter les mares aux grenouilles rouges ou bleues avant de les lancer dans la bouche des girafes (paniers). Lorsque le fruit est refusé par la girafe (panier raté), il faut aller le désinfecter dans le cerceau bleu ou rouge, avant de le lui redonner. Lorsque le fruit est accepté par la girafe (panier marqué), le fruit va dans l'estomac de la girafe (cerceau ou caddie). L'équipe qui réussit en premier à donner tous ses fruits à sa girafe a gagné.

### 4-1-2 Tir en course

Nous utilisons une évolution du jeu pour découvrir le tir en course

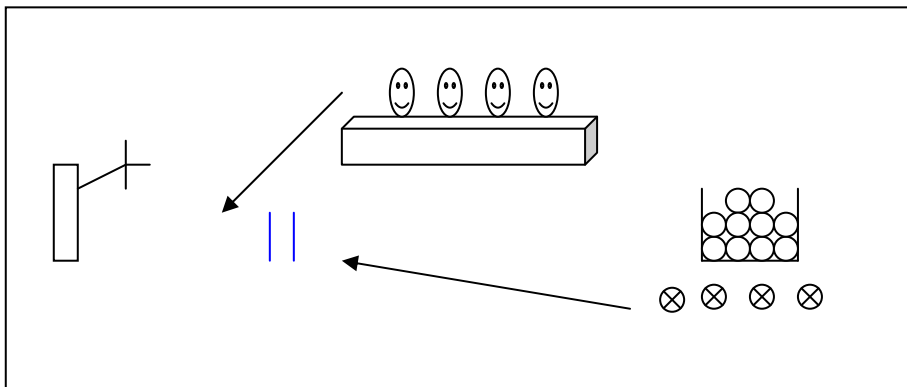


Il s'agit maintenant de déposer les fruits dans la bouche des girafes. Comme elles ont un long cou, et que nous n'avons pas d'échelle, nous allons utiliser les minis trampolines (pastilles) pour franchir les mares aux grenouilles et sauter vers la bouche des girafes. Les mares se sont agrandies à cause de la pluie qui est tombée. Les enfants doivent toujours poser le pied droit sur le mini trampoline rouge, et le pied gauche sur le vert. Au début, nous n'imposons ni le dribble, ni le choix de la main tireuse.

### 4-1-3 Tir avec opposition

#### « Les géants mange-tout »

Des géants sont arrivés dans le zoo et mangent tout ce qu'ils peuvent attraper. Ils se cachent et cherchent à attraper les fruits dès que les soigneurs vont nourrir les girafes.



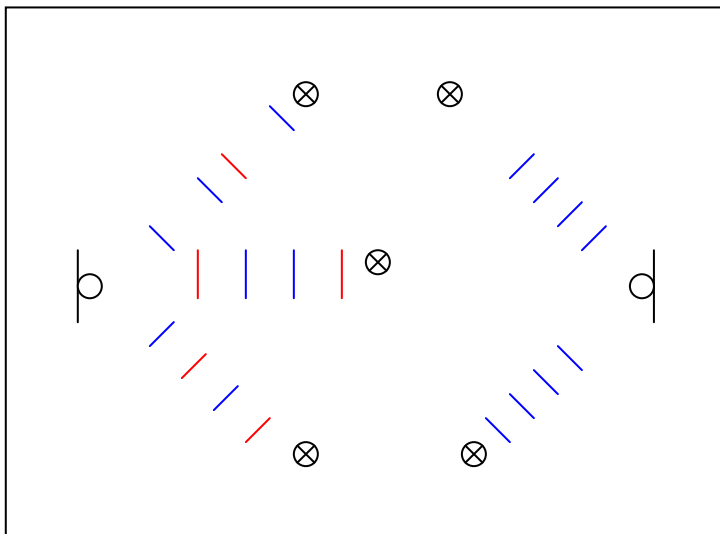
Les géants sont cachés derrière un bosquet (banc). L'un d'eux cherche à attraper les fruits en levant les bras devant les girafes dès qu'il voit un soigneur arriver. Les soigneurs prennent les fruits et doivent les lancer aux girafes (panier) avant que n'arrive un géant. Si le géant arrive le premier devant la girafe, le soigneur lance le fruit par-dessus les mains du géant. Si le panier est marqué le fruit va dans l'estomac de la girafe (caddie ou cerceau) et s'il est raté, le géant prend le fruit et le mange (estomac géant). Ensuite on inverse les rôles.

## 4-2 Poussins et benjamins

Nous utilisons les mêmes principes de travail (éducation des appuis), en enlevant tout ou partie de « l'habillage ludique » proposé aux babies. Nous insistons sur le rythme, l'amplitude des appuis ainsi que la coordination puis la dissociation. Les situations analytiques et répétitives prennent une part plus importante dans l'entraînement.

Voici une progression que nous utilisons beaucoup.

### 4-2-1 Educatifs des appuis



Nous utilisons des lattes bleues et rouges pour faire des gammes d'appuis.

- Sur les deux alignements de lattes bleues, nous travaillons les appuis pour le tir en course.

Travail du rythme binaire droite-gauche et gauche-droite. Nous modifions le rythme et l'amplitude des appuis en jouant sur le nombre d'appuis entre deux lattes (un ou deux appuis) et sur l'écart entre les lattes.

- Sur les alignements de lattes bleues et rouges, nous travaillons les tirs à l'arrêt (varier les angles de tirs) :

Arrêt alternatif DG à gauche

Arrêt alternatif GD à droite

Arrêt simultané au centre

Après une latte bleue, les appuis sont alternatifs (DG ou GD), et après une latte rouge ils sont simultanés.

Les gammes sont d'abord effectuées sans ballon, puis avec ballon mais sans dribble, et enfin avec dribble.

#### **a)-Sans ballon**

Succession d'appuis DG ou GD et chercher à toucher le filet du panier après l'impulsion sur le dernier appuis.

### **b)-Avec ballon**

□ Succession d'appuis ballon tenu à deux mains sur le côté (hanche droite ou gauche. Une des erreurs est que le ballon navigue de D à G ou de G à D), puis au moment de l'armer (derniers appuis), le ballon est amené par flexion des bras à hauteur de la tête (à droite ou à gauche, notion de protection). Le lâcher en poussée s'effectue au sommet du saut vers le panier.

□ Succession d'appuis, et sur le dernier enchaînement, saisir le ballon qui est présenté par un coéquipier (attention au placement des mains lors de la prise de balle).

### **c)-Avec dribble**

Succession d'appuis coordonnés avec le dribble à côté des lattes, main droite ou main gauche. Il faut ensuite synchroniser l'arrêt du dribble avec la prise de balle et la pose du premier appui.

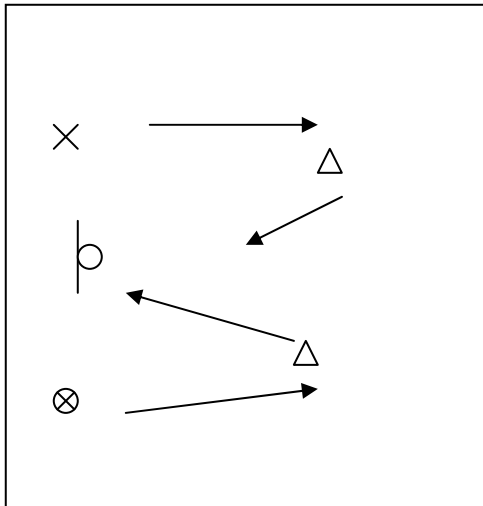
Le travail sans dribble implique des marchers, mais il permet d'inscrire dans le schémas moteur des joueurs cette notion de rythme puisque nous leur demandons de focaliser leur attention sur leurs appuis.

Lorsque ce rythme est mieux maîtrisé, nous les encourageons à étendre leur attention à la tenue du ballon, à sa protection puis à l'armer du tir et au lâcher du ballon.

Le travail avec dribble requiert chez les joueurs une capacité de coordination- dissociation importante.

Nous n'avons jamais constaté de progression linéaire. C'est pourquoi nous faisons fréquemment des aller-retours entre des situations complexes et des situations simplifiées.

### **4-2-2 Tir avec opposition**



1 ballon pour 2

Le défenseur contourne le cône et gêne le tir de l'attaquant.

L'attaquant part en dribble, contourne le cône, et en fonction de la position du défenseur, il choisit le tir en course s'il est plus rapide que le défenseur, et le tir à l'arrêt si c'est le contraire. Nous donnons un avantage à l'attaquant en éloignant le cône du défenseur.

Attention à la main du dribble. Problème de distance par rapport au panier (regard).

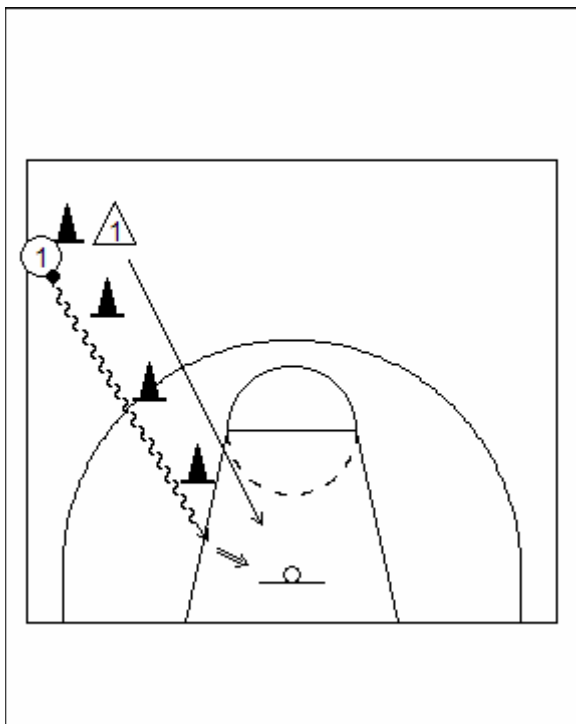
### Evolution :

Arrêt du dribble fréquent : mettre un partenaire dans l'aile côté ballon. Si arrêt du dribble, on peut passer à son partenaire et essayer ensuite de récupérer le ballon (passe et va, démarquage,...)

Le joueur est freiné, il lui faut :

- ☐ garder le dribble
- ☐ reculer
- ☐ prendre de la vitesse
- ☐ passer son adversaire

### 4-2-3 Tir avec opposition bis.



1ballon pour 2

Le défenseur est à l'intérieur et au signal va défendre (avec ou sans retard) en respectant la "barrière" de cônes. L'attaquant part en dribble et comme tout à l'heure s'adapte en fonction du défenseur.

Attention à la main du dribble. Problème de distance par rapport au panier (regard).

A réaliser à droite et à gauche.

Aussi bien dans notre démarche d'apprentissage que de perfectionnement, nous sommes toujours en perpétuelle recherche. Les joueurs, et les échanges dans leur diversité, nous confrontent à des problèmes ou nous apportent de nouvelles idées qui remettent en cause notre démarche et la font constamment évoluer.

## **5-BIBLIOGRAPHIE**

*Le mini basket à la maternelle* (CD ROM coffret pédagogique FFBB)

*L'initiation au Basket Ball*, Comité de basket du Finistère et USEP, Jeunesse et Sports

BERGEAUD Claude *Simplifions le basket*, in PIVOTn°117, octobre- décembre 04, AFEB, pp 3-6.