

Plan de leçon #13

Objectif de la semaine : Le contrôle et le déplacement à un joueur

L'objectif de cette semaine est une technique destinée à améliorer les habiletés de contrôle de ballon individuel.

Même s'il est souvent mieux de prendre le contrôle et de déplacer le ballon en utilisant la technique à deux joueurs (telle que décrite dans le *Plan de leçon #3*), il est parfois plus rapide et tactiquement intéressant que ces actions soient faites par un seul joueur pendant que ses coéquipiers se positionnent sur le terrain. Ces techniques deviendront aussi très intéressantes lorsque vous commencerez à travailler sur les stratégies collectives avec vos joueurs.

Contrôle individuel

Cette première étape a pour objectif de rendre vos jeunes capables de maîtriser seuls le ballon alors qu'ils sont debout. Les points-clés techniques sont les suivants :

- Le joueur a les deux bras tendus devant lui avec les mains à la hauteur du dessus de sa tête.
- Les bras forment un angle de 45 degrés
- En se positionnant ainsi, les mains et la tête du joueur formeront un trépied suffisamment stable pour tenir le ballon et le maintenir en place.

Nous vous suggérons de démontrer la position à vos joueurs et de leur permettre *Plan de leçon #2*. Lancez-leur le ballon bas de façon à leur permettre de le botter pour le ramener au-dessus de leur tête puis demandez-leur de prendre cette position et de garder le ballon ainsi pendant 3 secondes avant qu'ils ne vous relancent le ballon en utilisant la passe (*Plan de leçon #14*).

Déplacement individuel

Une fois que vos participants seront suffisamment habiles pour démontrer la technique de contrôle individuel, vous pouvez leur enseigner comment se déplacer avec le ballon. Les points-clés techniques sont les suivants :

- Le joueur aura un bras tendu au dessus de sa tête. Ce bras servira à garder le ballon devant le joueur pendant le déplacement.
- L'autre bras sera tendu devant le joueur et la main sera à la hauteur des épaules. Ce bras servira à soutenir le ballon pendant le déplacement.
- Au moment où le joueur se mettra à marcher ou à courir avec le ballon, le bras de soutien devra être utilisé pour maintenir l'équilibre du ballon alors que l'autre servira à pousser sur le ballon pour éviter qu'il ne roule par dessus la tête du porteur.

Nous vous suggérons de démontrer la position à vos joueurs et de leur permettre d'essayer chacun à leur tour. Pour ce faire, vous pourriez faire une petite course où chaque joueur devrait transporter le ballon d'un bout à l'autre du gymnase. Pour relever le défi vous pourriez les chronométrer pour savoir en combien de temps ils peuvent le faire et en échappant le ballon combien de fois.

Jeux modifiés :

Afin d'encourager les participants à utiliser cette habilité en situation de match, vous pouvez utiliser l'un des deux jeux modifiés décrits ci-dessous.

Le **premier** jeu modifié consiste à donner un point bonus à l'équipe chaque fois qu'un joueur démontre la technique appropriée et reste immobile pour deux secondes (en utilisant le contrôle individuel) avant de ramener le ballon au centre du terrain en utilisant la technique de déplacement individuel. Vous pouvez permettre que d'autres joueurs de l'équipe l'aient aidé à attraper le ballon avant que le joueur en prenne contrôle seul. Pour les premières minutes du jeu, nous vous suggérons également d'étirer votre décompte de 10 secondes de manière à permettre à vos participants d'exécuter correctement les



techniques. Ce n'est pas obligatoire de démontrer la maîtrise des techniques à tous les coups, mais l'équipe qui le fera recevra un point boni.

En travaillant ainsi, l'équipe démontrant la meilleure maîtrise de ce critère recevra davantage de points et sera d'autant plus impliquée dans le jeu que les deux autres. Si vous utilisez ce jeu modifié, afin d'éviter que ce soit toujours la même équipe qui se fait attaquer, nous vous recommandons de bien équilibrer vos équipes et vous suggérons de remettre les points à zéro toutes les deux minutes.

Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus jeunes (de niveau primaire).

Le **second** jeu modifié consiste à contraindre les deux premiers joueurs en défense à d'abord attraper le ballon pour ensuite démontrer la technique de contrôle individuel pendant 3 secondes avant de ramener le ballon au centre en utilisant le déplacement individuel. Vous pouvez permettre qu'avant qu'un joueur ne tente de démontrer l'habileté que d'autres joueurs de l'équipe l'aient aidé à en prendre le contrôle. Si le joueur ne respecte pas la consigne, son équipe recevra une faute pour offensive illégale.

De façon à vous assurer que le jeu modifié porte ses fruits, nous vous recommandons à nouveau de vous assurer que les équipes sont équilibrées.

Toutefois, il est important de comprendre qu'un tel déplacement de ballon ne peut être exécuté si le ballon a été attrapé. Selon les règlements, lors d'une remise au jeu suivant une faute, l'équipe à l'offensive peut déplacer le ballon mais à une distance maximale de deux ballons d'où la faute a été commise. Cela dit, les équipes n'auront pas à performer le jeu modifié après une faute.

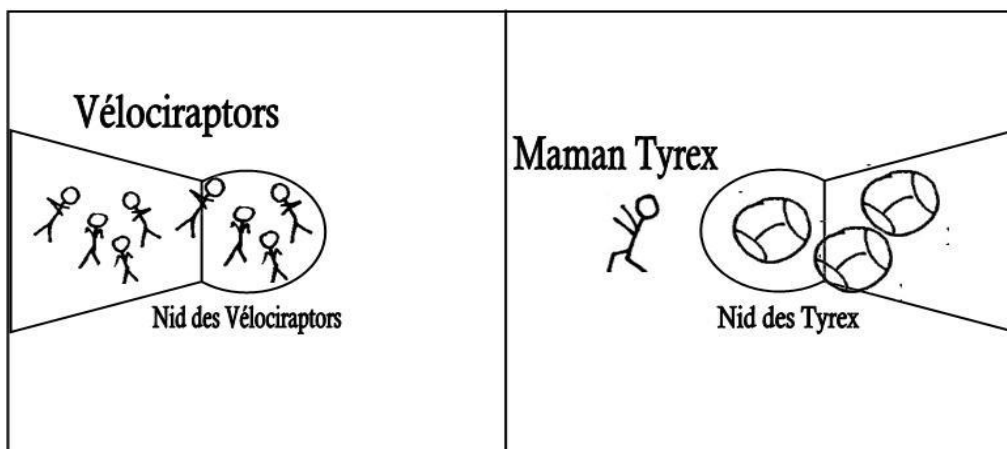
Ce jeu modifié est plus efficace si vos participants sont plus âgés (de niveau secondaire).

RAPPEL : L'utilisation d'un jeu modifié ne devrait pas se faire pour la totalité du temps alloué au jeu. Vous ne devriez utiliser ce jeu que pour un maximum de 10 minutes si votre activité dure une heure.

Jeu de la semaine

Maman T-Rex

Tout d'abord, désigner un joueur qui sera la Maman T-Rex, gardienne de son œuf (ballon). Son travail est de défendre son œuf des vélociraptors qui tentent de voler l'œuf et de l'apporter dans leur nid (clé de basket-ball de l'autre côté du gymnase). Tous les autres joueurs doivent reproduire les bras courts des vélociraptors. C'est-à-dire, leurs mains doivent toucher leurs épaules (main droite sur l'épaule droite et main gauche sur l'épaule gauche). Lorsque les vélociraptors sont dans leur nid, la maman T-Rex ne peut les toucher. En utilisant leur coude (interdit de botter le ballon), les vélociraptors doivent voler le ballon sans se faire manger (toucher) par Maman T-Rex. Dernière règle, la maman T-Rex n'a pas le droit de toucher le ballon. Le jeu se termine lorsque l'œuf se fait voler ou lorsque tous les vélociraptors ont été mangés.



Consigne de sécurité :

Utilisez une ligne sur le plancher pour délimiter une zone de jeu. Il est important qu'aucun joueur ne sorte du périmètre afin d'éviter les objets placés en périphérie du gymnase ainsi que les murs.

Merci de votre intérêt pour ce sport, contactez-nous si vous avez quelques questions que ce soit!

Pierre-Julien Hamel
 Directeur général FIKB
 +1-514-252-3210
info@kin-ball.com