

LE BASKET

ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE

Les différentes activités sportives n'ont pas toutes le même effet sur le développement physique et psychique de l'enfant selon que le sport est collectif ou individuel, très physique ou très technique, ou que les situations de jeu ou de pratique sont constantes ou en évolution permanente.

Le basket fait partie des sports collectifs à situation de jeu variable.

Il nécessite au départ des **moyens physiques et économiques limités, mais son contenu technique est important**. En effet le Basket met simultanément à contribution la vitesse, l'habileté motrice, le sens de la coordination gestuelle et enfin, la maîtrise de la latéralisation.

Essence

C'est une activité collective où deux situations de jeu peuvent survenir :

- **Opposition**, où il y a confrontation, par l'intermédiaire d'un ballon, de cinq joueurs contre 5 en position d'attaque ou de défense.
- **Coopération**, dans le cadre d'un apprentissage ou d'un entraînement.

Selon la situation de jeu, l'objectif est d'être efficace pour marquer le panier ou l'en empêcher.

Enjeux

ASPECT SOCIAL :

Comme dans tout le sport technique il y a des règles de jeu à respecter mais également des règles de comportement :

- **Respecter celui avec lequel on joue** (adversaire ou partenaire) y compris tout camarade moins fort que soi...,
- **Respecter le matériel** de l'aire de jeu, ramasser les ballons, ne pas faire de bruit intempestif (chahut...),
- **Attendre son tour** pour jouer,
- **Accepter les rôles** proposés par l'animateur : attaque, défense, arbitrage, jouer avec un partenaire à priori moins fort que soi, etc.,

En outre le caractère collectif, avec contact physique, de ce sport où la précision du geste est primordiale, et le fait qu'on peut jouer en intérieur et extérieur rend aisé la pratique de ce sport et qui fait que ce sport soit populaire.

ASPECT AFFECTIF :

la pratique du basket exige :

- Le **contrôle de soi** par une maîtrise de ses réactions affectives, car cette discipline demande beaucoup de concentration,
- D'**apprendre à relativiser** les résultats défavorables : l'enfant doit assumer seul et sereinement aussi bien la réussite que l'échec.

ASPECT TACTIQUE :

le jeune joueur doit progressivement :

- **Maîtriser tous les éléments variables** du jeu, comme la réception et le renvoi du ballon,
- **Programmer la bonne réponse**,
- **Imaginer des enchaînements** de gestes techniques.

Problèmes fondamentaux

Bientôt il sera capable d'élaborer, la tactique qui lui permettra de marquer le panier.

Il y a d'abord des contraintes d'ordre pondéral et géométrique :

- La ballon,
- Le ballon a un certain poids pour un enfant d'école primaire,
- Le panier est haut pour lui...

Il faut comprendre et apprendre les règles du jeu :

- Dribble,
- Deux pas,
- Marcher, etc.

Pour être en mesure de renvoyer le ballon, d'attaquer ou de défendre, il faut **maîtriser ses déplacements**, ce qui signifie **se situer dans l'espace et coordonner ses mouvements** (jambes, bras, poignet), et **conserver son équilibre**.

Pour jouer longtemps, il faut que **l'enfant ait une bonne gestion de ses moyens physiques** : il n'est pas nécessaire de faire des efforts démesurés pour renvoyer efficacement la balle.

L'utilisation d'un ballon entraîne plusieurs contraintes :

- La **bonne estimation des distances** : il faut comprendre que l'on ne peut couvrir un volume limité de l'espace («zone d'habileté») si on ne déplace pas,
- La nécessaire **maîtrise de l'impact ballon/sol**
- Action de donner le ballon,
- Action de tirer avec le ballon,
- Action de dribbler le ballon,
- Le **contrôle de l'énergie cinétique** du ballon du à son poids et sa vitesse.

Vis à vis du ballon, l'enfant doit tenir compte de :

- Son poids,
- Son diamètre,
- la variété des effets de rotation selon plusieurs axes,
- trajectoires différentes avant et après rotation.

Ressources mobilisées sur l'enfant

SUR LE PLAN PHYSIQUE :

- **Temps de réaction**, tonicité,
- **Sens du placement** : déplacement, remplacement et appuis au sol,
- **Equilibre**,
- **Résistance** à l'effort,
- **Décontraction** musculaire (pour «lâcher les coups»),
- **Analyse visuelle permanente** pour l'appréciation des distances, des trajectoires et effets de rotation du ballon reçu, pour maîtriser la relance, avec plusieurs choix tactiques possibles (placement du ballon, vitesse etc.).

SUR LE PLAN PSYCHIQUE :

- **Motivation**, c'est une activité sportive techniquement difficile,
- **Concentration**,
- **Gestion du «stress»**,
- Aptitude à **surmonter les échecs** initiaux et gestion de la réussite...,
- **Sens de l'anticipation** (tactique, analyse du jeu adverse).

DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ :

Elle se fera grâce à des jeux de ballon. L'accent sera mis sur :

- La coordination bras / jambes,
- La maîtrise de sa force,
- La « domestication » du ballon,
- La latéralisation gauche / droite.

Mise en place de situations ludiques et simples :

Apprentissage des actions sur le ballon

Agir sur la ballon, c'est :

- Dribbler (vitesse, force, orientation, contrôle, «timing»...),
- Donner : accompagner la balle avec le corps,
- Amortir : ralentir la balle,
- Diriger : par la maîtrise du ballon.
-

Toutes ces actions dépendent du placement du joueur par rapport au ballon.

Le moniteur définira brièvement le cadre des exercices et laissera les enfants découvrir un peu par eux-mêmes les actions à mener sur un ballon pour obtenir un effet donné (vitesse, rotation, etc.) grâce à des jeux simples.

Puis viendront des exercices en « situation de jeu », les séances seront ainsi mises en place avec pour thème principal :

- La distance par rapport au ballon (assimilation visuelle de la zone d'« habileté »),
- La maîtrise de la hauteur du renvoi du ballon en la donnant,
- L'impact du ballon à différents moments de sa trajectoire après rebond,
- Les rotations,
- L'apprentissage du tir.

Lors de ces séances le moniteur sera vigilant sur la compréhension ou incompréhension du mouvement à faire ou du jeu à réaliser, et fera part de ses observations à l'enseignant.

Synthèse phase 1 et 2

Lors de cette dernière phase, les enfants seront placés dans une situation de match.

Parallèlement à l'enseignement technique, le moniteur et l'enseignant apprendront aux enfants à relativiser les échecs et à rester modestes dans la réussite...

EVALUATION PAR L'ENSEIGNANT ET L'ÉDUCATEUR TECHNIQUE :

En phase 1 : après différents jeux simples préliminaires, l'enseignant et le moniteur effectueront un **diagnostic individuel** et apprécieront le **degré d'homogénéité** du groupe d'enfants.

Une **organisation en sous-groupes homogènes en découlera**, en évitant les **sentiments d'exclusion** : Pour l'éducateur technique tous les sous-groupes appartiennent à une même classe.

En plus des prédispositions techniques, l'enseignant et le moniteur prendront en compte les tempéraments individuels (offensif, défensif, impatient etc.).

En phase 2, l'équipe d'éducation évaluera :

- **Le taux de réussite** sur une série de tirs identiques,
- Les **trajectoires** et rotations du ballon,
- Le **placement** des appuis par rapport au ballon.

Pour mieux apprécier la qualité des ballons envoyées, **le moniteur se mettra en position de relanceur.**

En phase 3, l'enseignant et l'éducateur technique mesureront le **degré d'assimilation et de synthèse des phases techniques 1 et 2 en situation de match** et comptage de points. En outre, l'éducateur technique s'assurera de la connaissance du règlement dans différentes situations de jeu plus ou moins complexes.

Evaluation du sens tactique de l'enfant :

- Avec le moniteur en position de relanceur,
- En situation de match, lorsque l'enfant doit abandonner une stratégie inefficace (faculté de réaction à un problème posé).

Enfin, l'enseignant et le moniteur seront attentifs au **comportement sportif de l'enfant** : «**fair-play**», **énervement** etc.

A la fin du cycle d'initiation au basket, et en accord avec l'enseignant, l'éducateur technique mettra en place le «**jeu du diplôme**» qui se traduit par l'**obtention ou non d'un document «officiel**» type «ballon d'Or, d'Argent ou de bronze» pour matérialiser vis à vis de l'enfant les progrès qu'il a réalisés et son niveau de maîtrise.

AUTOÉVALUATION PAR L'ENFANT

Phase 1 : j'ai compris le but du jeu ou de l'exercice

Phase 2 : je peux compter les tirs réussis Je sais mesurer les résultats de mes actions :

Phase 3 : Je gagne parce que j'ai bien appris les gestes,

J'ai trouvé le point faible de l'adversaire et j'ai agi en conséquence,

Je sais compter les paniers et je comprends quand il y a faute ou pas.

Apprendre à jouer au Basket pour un enfant, c'est acquérir des compétences motrices, des compétences méthodologiques et des compétences comportementales.

Des compétences motrices :

- Maîtriser le ballon,
- Envoyer le ballon à un endroit précis,
- Renvoyer le ballon de différentes façons,
- Réaliser des rotations,
- Adapter sa pratique à ses capacités physiques.

Des compétences méthodologiques :

- Analyser sa pratique et celle de ses camarades,
- Identifier ses progrès, les causes de ses réussites et de ses échecs,
- Lier la réalisation d'une tâche à sa vérification.

Des compétences comportementales

Dans le jeu :

- Mener à bien les tâches de la conception à la réalisation,
- Construire son jeu en fonction de l'adversaire et de ses propres potentialités.

Dans le groupe :

- Arbitrer, compter les points, juger et évaluer

Avec l'autre :

- Situation d'opposition coopérative (partenaire),
- Situation d'opposition conciliante (partenaire/adversaire),
- Situation d'opposition duelle (adversaire).