

SÉANCE DE BASKET EN ÉCOLE PRIMAIRE

TARMAK



CADRE DU JEU

Commencez la séance avec une vingtaine d'enfants. Le niveau de difficulté est à moduler en fonction de la classe. La séance se pratique dans la cour de récréation ou sur un terrain de basket.



TEMPS DE JEU

environ 30 à 40 min de séance.



LES BIENFAITS DU JEU

Cette séance permettra de travailler l'endurance, l'adresse et surtout les bases du basket.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

SUR LE TERRAIN



Exercice d'adresse et d'endurance / 10 min

- > Cet exercice s'exécute avec 10 enfants sur deux paniers de basket. L'objectif est d'apprendre à marquer des doubles pas au panier (le double pas est une technique afin de mettre le panier facilement. Après une série de deux pas sans dribbler le joueur saute vers le panier).
- > Disposez 2 cerceaux sur la droite du panier de basket. Ils seront légèrement décalé l'un de l'autre. Les cerceaux servent à orienter les pas des enfants. Le joueur doit ensuite viser le carré en haut à droite ou gauche (tout dépend de la direction initial du joueur), au dessus de l'anneau pour marquer facilement son panier.



Exercice de défense / 10- 15 minutes

- > Cet exercice s'exécute avec 10 enfants. L'objectif est d'apprendre à dribbler et défendre son ballon.
- > Disposez les plots pour former un périmètre de 10m sur 5m.
- > 5 joueurs vont dribbler et défendre leur ballon face à 5 joueurs qui auront le rôle de défenseur (ils devront tenter de récupérer le ballon).

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



79€

Panier de basket enfant B200 réglable

Réf. 2924934



9€

Ballon de basket pédagogique wizzy

Réf. 2707515



5€

Cerceau universel 58 cm

Réf. 1864649



15€

Lot de 40 coupelles essential 4 couleurs

Réf. 2591438



Séance développée
par Rémy Debrumetz

PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER !