

Des règles pour jouer, comprendre et choisir

Adeline Allain confronte ses jeunes élèves de 6^e du collège Jean Zay en REP+ en Seine Saint Denis à des règles parfois facilitantes ou à l'inverse très contraignantes en fonction des comportements des joueurs et joueuses. Son souci constant est de faire en sorte que les jeunes atteignent le panier adverse tout en étant confronté-es à des problèmes qu'ils et elles ont les moyens de résoudre.

Une classe de 6^e section sportive scolaire, en REP+ qui accueille 12 garçons et 12 filles qui n'ont jamais pratiqué le basket auparavant, les trois quarts d'entre eux n'ont même jamais pratiqué de sport en club.

Le premier règlement

Je donne peu de règles, mais elles contraignent les joueurs et joueuses à jouer à du « vrai » basket !

Les paniers et les ballons. J'utilise des paniers à hauteur habituelle (3,05m) et des ballons de taille 5. Si j'ai des élèves avec de grandes mains, j'utilise la taille 6. En tout état de cause, les ballons doivent être suffisamment gros et lourds pour rendre impossible une manipulation à une main sauf en dribble mais pas trop gros ou lourds non plus pour favoriser la manipulation.

Les limites du terrain. Nous repérons ensemble les lignes rouges du terrain et je précise quand l'arbitre siffle une sortie : dès que le ballon rebondit en dehors du terrain ou que les pieds sortent du terrain. Mais tant que le ballon est en l'air et qu'il n'a rien touché, on peut le récupérer en gardant bien ses pieds dans le terrain.

Le contact. Il ne faut pas toucher le porteur de balle (PB).

Le marché. Il est interdit de marcher ou courir ballon en main. La règle que je mets en place est souple tant que l'attaque ne prend pas le pas sur la défense :

– Sur le départ en dribble, je tolère un appui de plus, condition de leur réussite et de la prise de la vitesse. Avec la règle fédérale, la majorité des élèves n'ose plus tenter une action de jeu et se débarrasse du ballon pour ne pas commettre d'infraction.

– Pour l'arrêt après un dribble, au début, je laisse faire tant que l'attaquant-e ne prend pas le pas sur la défense.
– Ensuite, j'impose un arrêt simultané des 2 pieds, jambes fléchies car c'est ce qui permet aux élèves de lever la tête, donc regarder ce qui se passe autour d'eux, prendre des informations et prendre une décision.

– Si les élèves pivotent en marchant, je laisse faire tant qu'ils restent dans leur espace propre.

La reprise de dribble. Elle est interdite car dribbler ou s'arrêter de dribbler est un choix qui doit être fait en relation avec la situation (un défenseur me bloque donc je m'arrête de dribbler par ex).

Je ne donne aucune règle concernant la manipulation du ballon, j'interviens bien sûr si je constate de gros porters de balle.

Jeu en 2 x 1 pour aller vite vers l'avant dès le début

On commence par ce jeu à effectif réduit et en surnombre sur terrain en largeur. Le surnombre facilite l'attaque et donc le jeu rapide vers l'avant.

Par groupes de 3 parmi lesquels 2 attaquant-es (A), 1 défenseur (D).



Lancement du jeu

D dos au panier à défendre, sur la ligne des lancers francs, passe le ballon à l'attaquant-e (A) de son choix pour ajouter une incertitude sur leur statut (PB, PPB) pour les A.

L'enjeu principal de l'exercice est :
– je suis attaquant PB, j'avance le plus vite possible vers le panier en dribblant jusqu'à ce que le défenseur me gêne,
– je suis attaquant PPB, je sprinte vers le panier en regardant le ballon.

L'attaquant-e doit se reconnaître PB ou PPB et savoir que dans les deux cas il a une action à réaliser, même si les transformations pour PPB sont plus importantes.

Les rôles changent à chaque fois. Les points se comptent et se répartissent de la manière suivante entre A1, A2 : si A1 marque, A1 et A2 comptabilisent chacun-e 2 points, puis changement de rôle. Chacun-e passe autant de fois aux rôles de A1, A2 et D.

Le résultat final est individuel.

Je ne donne pas de consigne à D.

Ce que produit ce lancement de jeu et ses règles
D est de dos et doit se retourner pour partir. Il est donc en retard, pris souvent à contre pied en course poursuite après PB. Si D va très vite, il peut rattraper le car PB dribble et va moins vite, et le contraindre à passer son ballon.

La deuxième réaction de D est de défendre sur A2, mais dans ce cas, le PB continue sa course ! C'est une transformation très importante car des élèves appliqués ont souvent pour principe de faire une passe pour qu'on ne les accuse pas de « jouer perso » mais là encore c'est important de donner du sens à la passe : on ne fait pas une passe pour faire plaisir à son camarade, on fait une passe car elle a du sens dans l'action de jeu.

On revient beaucoup sur cette situation, je pose beaucoup de questions pour élucider ce qu'ils, elles ont fait. Je fonctionne beaucoup en « magnétoscope » : on rembobine, arrête sur image, que s'est-il passé ? Qu'aurait-il dû/pu se passer ?

Ce qu'il faut construire

Progressivement, une prescription s'élabore : « Quand j'ai le ballon, je vais le plus vite possible vers le panier et le plus loin possible du défenseur (D) ». Puis en fonction de ce que fait D, des choix possibles apparaissent : si D reste éloigné de moi, je continue le dribble, sinon je passe le ballon. Mais là de nouveaux choix se posent pour le nouveau PB, plus difficiles car D a eu le temps de revenir.

Après une durée de pratique suffisante, ils et elles vont vite vers l'avant et prennent l'avantage sur D. Mais ils et elles « marchent » beaucoup, on est quand même en basket ! Et ne regardent pas assez, ce qui conduit à beaucoup de pertes de balle.

2 x 1 pour aller vite et une nouvelle règle pour choisir

J'introduis alors la règle de l'arrêt pour attraper le ballon : quand A va recevoir le ballon, A doit s'arrêter juste avant la réception, les 2 pieds en même temps, jambes fléchies.

Pour 2 raisons : cela évite de marcher balle en main et cela donne du temps pour regarder, prendre des informations et faire le bon choix de l'action suivante. En effet, quand A reçoit le ballon, A est centré-e sur le ballon pour bien l'attraper. Sans arrêt, A n'a pas le temps de regarder

quoi que ce soit et de prendre des informations. Avant de décider quelque action que ce soit, A doit avoir vu où se trouve son/sa partenaire et où se trouve D. Si cette règle n'est pas respectée, A devenu PB n'a pas le droit de dribbler et ne peut plus avancer. C'est une difficulté supplémentaire quand PB est éloigné-e du panier.

Cette règle ralentit le jeu, mais ils et elles font de meilleurs choix.

Si nous restons suffisamment longtemps sur cette situation, avec cette règle pourtant très contraignante, les élèves atteignent systématiquement la zone de tir favorable.

Ils et elles voient tout de suite si D est devant eux/elles ou non, ce qui leur permet de faire de bons choix. L'alternative est bien posée : si D est devant moi, je passe le ballon, si D est loin j'avance avec le ballon.

Des apprentissages techniques nécessaires

Cette nouvelle règle nécessite d'apprendre à s'arrêter sans marcher.

Je mets en place des jeux et des situations qui sont repris tout au long du cycle en début de séance en échauffement.

1, 2, 3 soleil avec ballon

Chaque élève a un ballon.

Il faut se déplacer en dribblant. Dès que le meneur de jeu annonce : « 1, 2, 3 soleil » et se retourne, il faut s'immobiliser en *position de basketteur* : les deux pieds sur la même ligne, jambes fléchies, ballon tenu à 2 mains, *ballon dans la poche* (on construit déjà la protection du ballon).

Si l'immobilité n'est pas maintenue ou si la position de basketteur n'est pas réalisée, retour à la case départ.

Cela contraint à bien regarder si les 4 critères de la position de basketteur sont respectés et pour les joueurs de ne pas en oublier.

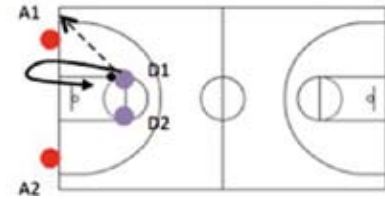
Pacman

Chacun-e possède un ballon. On court et on dribble sur les lignes rouges. Quand on se croise, on s'arrête en position de basketteur, on échange les ballons et on repart.

Jeu en 2X2 : faire le bon choix immédiatement

Si A tire dans la zone favorable de tir en présence de D2 dans la raquette, le panier vaut 2 points.

Si A tire dans la zone favorable de tir en



D1 doit aller poser un pied sur la ligne de fond, ce qui produit un retard, D1 devient poursuivant et met sous pression temporelle PB.

étant seul-e sans que D1 soit revenu-e, le panier compte double, donc 4 points. Mais si D1 a mis les pieds dans la raquette, le tir devient *interdit*.

Cette règle très contraignante impose de faire le bon choix dès le départ, du premier coup ET d'aller vite. Par rapport à la première situation, on n'a pas le temps de recommencer s'il y a eu erreur au premier choix.

Cette situation doit être répétée sur plusieurs séances pour devenir capable de faire le bon choix tout de suite !

Parallèlement, des matchs en 3 x 3

Les règles

Les terrains font 20 m de long maximum afin que la distance de course rapide ne soit pas trop longue.

Durée des matchs : de 4 à 6 mn maximum. Je préfère plus de matchs courts mais plus nombreux pour préserver l'intensité de jeu.

Chaque défenseur est responsable d'un-e attaquant-e et seulement de lui/elle.

Je compose les binômes pour appairer deux élèves qui ont des qualités physiques similaires.

Règles permanentes :

- sortie de balle.
- règle de l'arrêt quand A reçoit un ballon.
- Règle du pivot : quand je suis arrêté-e sur mes deux pieds, j'ai le droit de pivoter sur n'importe quel pied.
- 2 points par panier. Pas de paniers à 3 points.

Des règles non permanentes :

- Parfois interdiction de prendre le ballon des mains de PdB pour des élèves en grande difficulté et qui oublient de protéger leur ballon, trop centrés sur ce qu'il y a à regarder ou parce que leur protection de balle les conduit à se retourner complètement, ce qui les empêche de voir et prendre des informations.
- En fin de cycle, le nombre de dribbles (rebonds et non déplacements en dribble)

par équipe est limité à 5 pour chaque attaque.

– Parfois si faute sur le/la tireur, le panier est accordé 1 ou 2 points.

Les élèves de 6^e se chamaillent le ballon mais il y a peu de collision, c'est pourquoi cette règle reste ponctuelle.

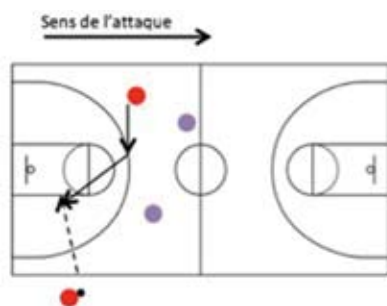
Ce que produit le jeu

La disparition du surnombre pose de nouveaux problèmes.

Les attaquant-es sont donc moins « libres », ça marche moins bien, il faut trouver de nouvelles solutions.

– Le démarquage sur remise en jeu.

Sur la remise en jeu, PB est en dehors du terrain, il/elle peut reculer, il/elle est donc tranquille, aucun-e joueur/joueuse ne peut l'embêter.



L'un-e de ses partenaires doit trotter devant lui/elle, et sprinter dans la direction opposée à son propre défenseur. Malgré le choix du jeu rapide vers l'avant, il/elle doit donc prendre l'habitude de ne pas aller systématiquement vers le panier qu'il ou elle attaque. La question à poser à l'élève lors de « l'arrêt sur image » est : où ton défenseur t'empêche-t-il d'aller ? Et donc bien montrer à l'élève que l'espace à l'opposé est libre.

– Le passe et va

A1 est en touche, fait une passe à A2 et sprinte vers le panier adverse en regardant le ballon. A1 prend ainsi une belle avance. A2, avance aussi vers le panier en dribblant.

2 possibilités :

– Soit A2, après son arrêt pour recevoir le ballon, voit qu'il/elle reste démarqué-e et continue vers le panier

– Soit A2 est marqué-e et fait une passe à A1 qui en général est démarqué-e car son sprint a surpris son/sa défenseur. On se retrouve dans la même situation que dans le 2X1.

Que fait le/la troisième attaquant-e ?

A3 doit se démarquer aussi pour offrir une solution supplémentaire et dès la remise en jeu, A3 part vite en avant.

« L'enjeu essentiel est de comprendre que le basket est une succession de choix à opérer le plus rapidement possible étant données la taille du terrain et l'exigence d'adresse. »

Cette étape prend du temps. Mais les élèves comprennent vite qu'il devient nécessaire d'entrer dans une relation à 2 : il faut être 2 pour mettre en difficulté la défense.

Cela nécessite de nouvelles acquisitions.

Apprendre à passer

L'acquisition de la passe à terre

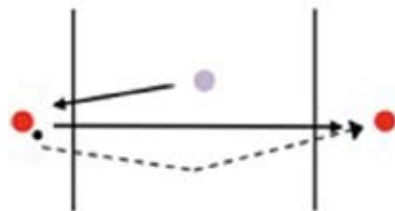
Le réflexe dans les passes est de faire une passe en l'air quand les élèves veulent la lancer loin. Le choix est mauvais car elle est plus lente et plus courte. Les défenseurs la récupèrent facilement. Or une passe à terre est plus longue, le rebond la rend plus difficile à intercepter et permet de mieux se rendre compte que le défenseur est un obstacle sur le chemin de la passe.

Face à un-e défenseur statique

Face à face avec un défenseur statique. Je passe la balle et je cours gêner le/la receveur.

Le défenseur prend ma place.

Beaucoup de répétitions



Je dois apprendre à sortir la balle de l'axe de mon corps.

– Passes à 10

Toujours intéressantes avec des contraintes variées car elles exigent de se démarquer en permanence.

– Ultimate basket

3x3, puis 4x4

But du jeu : amener la balle dans l'en-but adverse sans dribble en utilisant des passes à terre.

Comme l'embut s'étend sur toute la largeur du terrain, les élèves jouent moins dans l'axe central et se démarquent mieux.

– 12x12 ou Yoyo

2 équipes de 12.

Chaque équipe se dispose à chaque extrémité du terrain en 3 colonnes de 4.

L'une attaque, l'autre défend, changement de rôles.

Sur le terrain, c'est un 3x3, mais les scores concernent chaque équipe de 12.



Les 3 joueurs de la première ligne rouge démarrent l'attaque. Si un-e défenseur s'empare du ballon, il/elle le transmet à l'un-e des joueurs de son équipe qui attendent derrière la ligne. Et sort du terrain avec ses 2 partenaires. Ces nouveaux défenseurs jouent contre les mêmes attaquants. Sauf pour les premiers défenseurs, chaque ligne joue une attaque et une défense mais pas contre les mêmes joueurs.

Le fait de changer d'adversaires produit un léger flottement. De plus l'attaquant-e qui reçoit le ballon de face peut partir très vite ce qui produit un déséquilibre.

Mais A doit s'arrêter si un D vient sur lui/elle. En revanche, l'arrêt à la réception du ballon n'est plus systématique surtout qu'il n'y a plus de surnombre.

D'une manière générale, la consigne est la suivante : en attaque, si je ne suis pas PdB, je dois sprinter.

La position des 3 colonnes, en particulier les 2 extérieurs très près des lignes de touche contribue à écarter le jeu. Se construisent progressivement les 3 couloirs.

L'enjeu essentiel pour ces élèves de 6^e de section sportive est de comprendre que le basket est une succession de choix à opérer le plus rapidement possible étant données la taille du terrain et l'exigence d'adresse qui demande d'avoir du temps pour viser. Les apprentissages techniques plus fins viendront dans un second temps une fois qu'ils feront sens pour l'élève. ♦

AA