30' d'activité physique

BASKETBALL

« INTRODUCTION »

Être en bonne santé et à l'aise dans son corps aide à bien apprendre, à développer la confiance en soi et le goût de la pratique sportive.

C'est le sens de l'appel à manifestation d'intérêt pour promouvoir "30 minutes d'activité physique par jour".

Dans le cadre du programme Génération 2024 et de la démarche "Ecole promotrice de santé", ce projet vise à faire bouger plus les jeunes et à favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants.

Pour doter les écoles d'outils permettant aux équipes pédagogiques de pouvoir répondre à cet objectif, la FFBB a conçu 17 fiches de situations ludiques et faciles à mettre en place.

Nous avons privilégié la simplicité dans leur présentation, des conditions matérielles les moins contraignantes possibles et la possibilité de mobiliser un nombre d'élèves variable.

Si pour les classes de cycle 2, il convient de faire vivre ces situations aux élèves avant qu'ils puissent les organiser en autonomie, ce n'est pas indispensable pour les élèves de cycle 3.

Nous sommes convaincu que ces situations peuvent également avoir toute leur place dans un module d'apprentissage de MiniBasket à l'école et être utilisées par les animateurs du périscolaire.

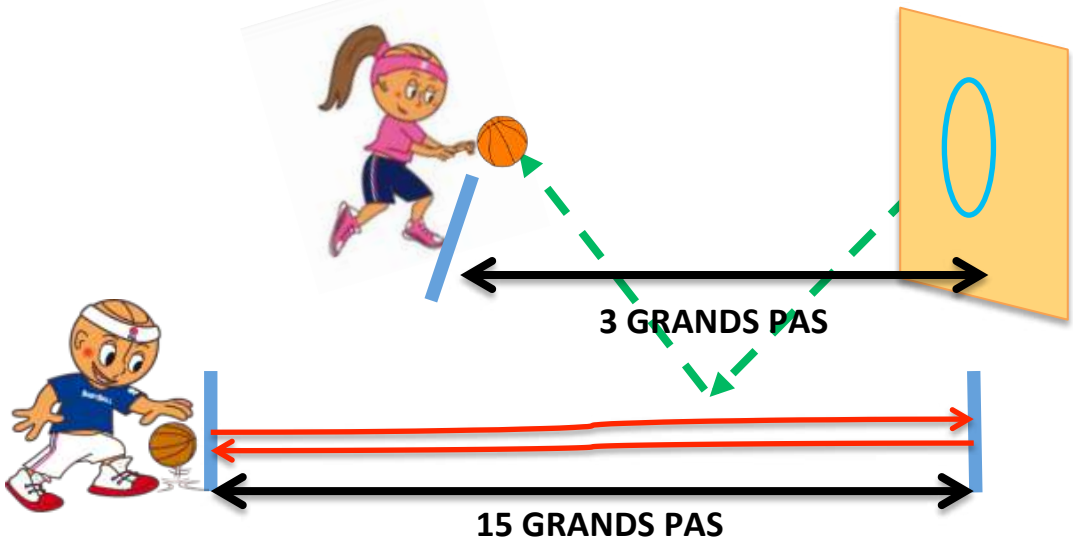
À eux de jouer !

De nouvelles fiches « Basketball et citoyenneté » viendront compléter ce document.

30' d'activité physique

PASSE ET DRIBBLE

« DANS LE MILLE »

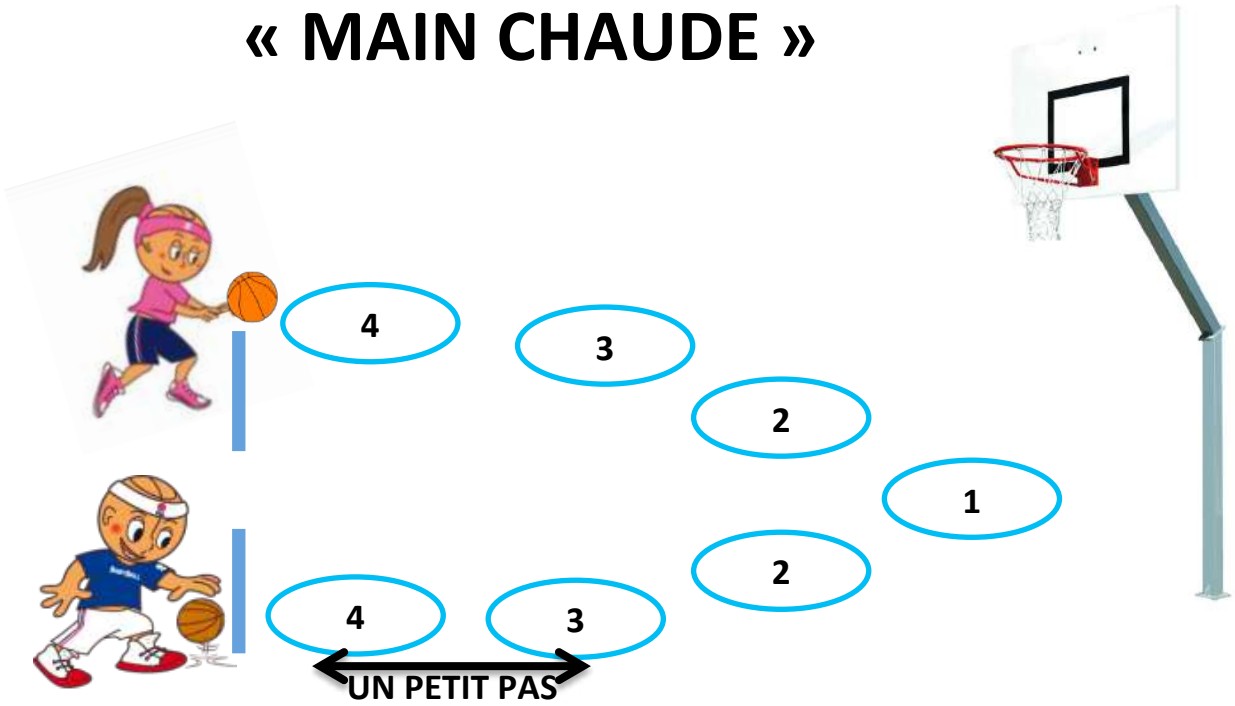


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Lancer la balle dans la cible le plus grand nombre de fois en une minute Une balle dans la cible = Un point	Un ou deux ballons Des craies Un mur Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie une ligne au sol à 3 pas du mur et un cercle au mur. Je dessine deux autres lignes au sol à environ 15 pas l'une de l'autre si je joue avec un partenaire. Je me place derrière la ligne tracée au sol et je lance la balle avec mes deux mains dans la cible. Je laisse le ballon rebondir au sol avant de le rattraper.	Je peux jouer avec un partenaire : Durant une minute, je lance la balle dans la cible pendant que mon partenaire effectue des allers retours entre les deux lignes tracées au sol, en courant sans ballon ou en dribblant. Je compte le nombre de passes au mur effectuées et mon partenaire compte le nombre d'allers retours. Nous inversons les rôles toutes les minutes pendant 10 minutes Le vainqueur est celui qui réalise le plus de passes et d'allers retours.

30' d'activité physique

TIR

« MAIN CHAUDE »

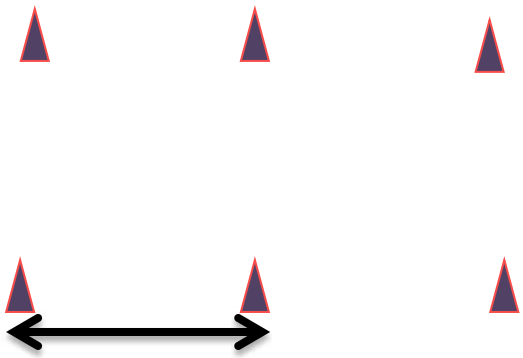


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer le plus grand nombre de points en une minute.	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie sur le sol les lignes de départ et des cercles numérotés de 1 à 4 à un petit pas l'un de l'autre (comme sur le dessin). Au top départ, je me place sur les cercles au sol pour marquer des paniers. Si je marque un panier, mon panier prendra la valeur du numéro du cercle (cercle 1 : 1 point, cercle 2 : 2 points, cercle 3 : 3 points, cercle 4 : 4 points. J'additionne mes points pour avoir mon score à la fin de la minute.	Je peux jouer contre un adversaire : Durant une minute, nous tirons sur le même panier Celui de nous deux qui marque le plus de points en une minute est le vainqueur. OU Le premier de nous deux qui marque 15 points gagne la partie (celui qui les dépasse recommence à 0)

30' d'activité physique

DRIBBLE ET TIR

« SLALOM »

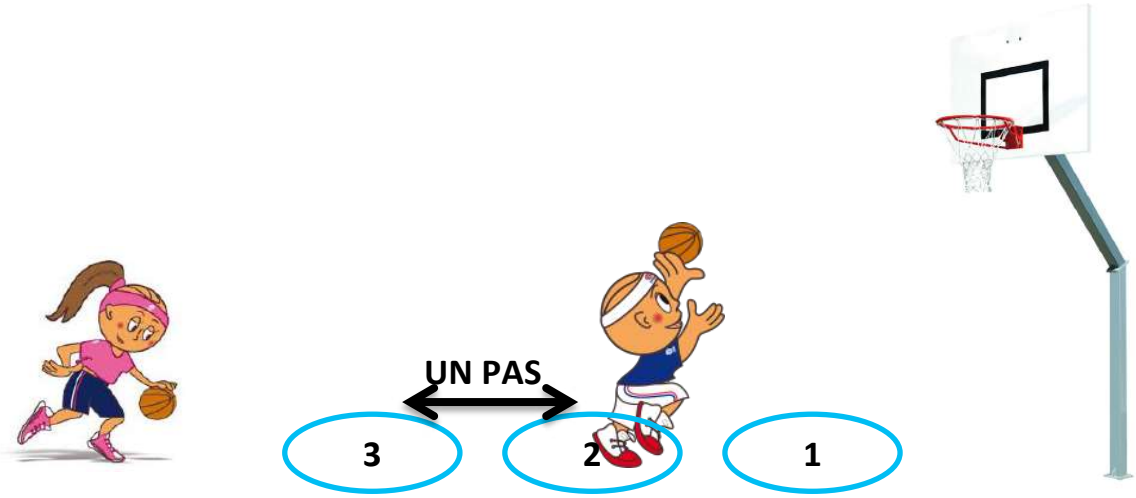


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer le plus grand nombre de points en une minute.	Un ou deux ballons Des craies Un panier Des plots Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie la ligne de départ et je pose 3 plots à deux grands pas les uns des autres. Si je n'ai pas de plots, je peux prendre des bouteilles en plastique remplie de sable. Au top départ, je slalome en dribblant entre les plots et je vais tirer au panier. J'essaie de marquer le plus de paniers possible en une minutes	Je peux jouer contre un adversaire : celui de nous deux qui marque le plus de points en une minute est le vainqueur. OU Je peux jouer avec un partenaire contre deux adversaires : je slalome en dribblant jusqu'au panier et je refais le slalom au retour avant de donner le ballon dans les mains de mon partenaire. L'équipe qui marque le plus de points en une minute.

30' d'activité physique

TIR

« 1,2,3 »

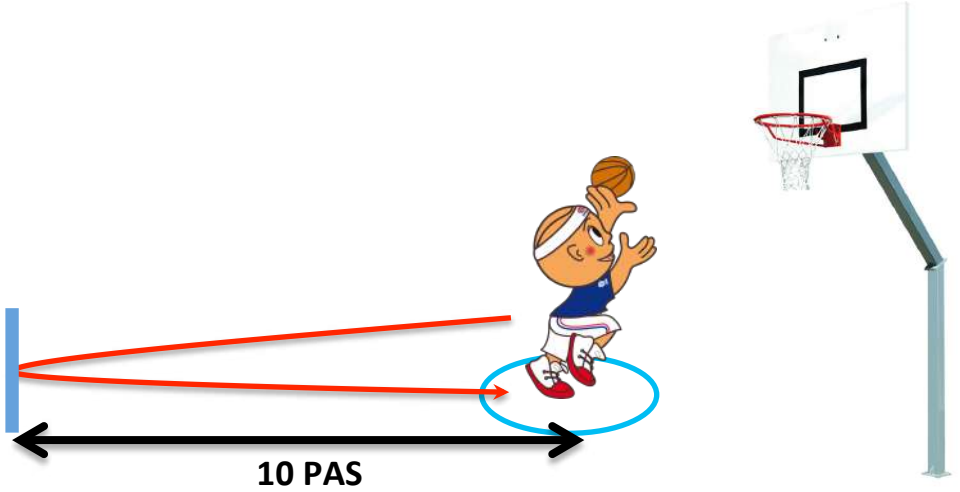


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer le plus grand nombre de points	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie les 3 zones de tir les une derrière les autres et espacées d'un pas. Je les numérote de 1 à 3 (la plus proche du panier sera la 1 et le plus loin sera la 3) Je commence par un tir de la zone 1, suivi d'un tir de la zone 2 et d'un tir de la zone 3. Je recommence le même parcours jusqu'à la fin de la minute de jeu. Un panier marqué de la position 1 vaudra 1 points. Un panier marqué de la position 2 vaudra 2 points. Un panier marqué de la position 3 vaudra 3 points. J'additionne l'ensemble de mes points obtenus pour connaître mon score.	Je peux jouer contre un adversaire (je dessine 3 nouvelles zones de tir) OU Je peux reculer les 3 zones de tir.

30' d'activité physique

TIR ET DRIBBLE

« LANCER FRANC »

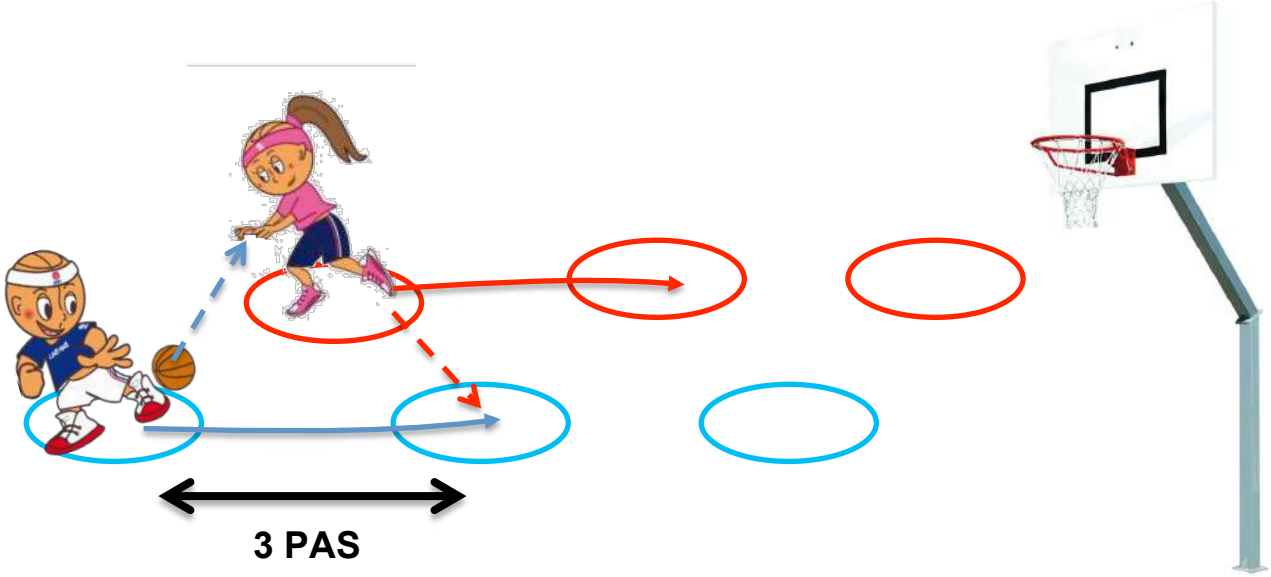


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer le plus de paniers en 1 minute	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine 1 zone de départ et une 1 zone de tir (à 10 pas de la zone de départ) avec ma craie. Au top départ, je tire deux fois et je dribble jusqu'au trait avant de revenir en dribblant pour recommencer : - Si je réussis un panier, je marque 1 point - Si je réussis les 2 paniers, je marque 3 points Je recommence le jeu pendant 1 minute et j'additionne les points marqués.	Je peux jouer contre un adversaire : celui de nous deux qui aura marqué le plus de paniers à la fin de la minute aura gagné la partie. OU Je peux jouer avec un partenaire contre une autre équipe : mon partenaire me donnera la balle après mes tirs. L'équipe qui aura marqué le plus de paniers à la fin de la minute aura gagné la partie.

30' d'activité physique

PASSE ET TIR

« PASSE ET VA »

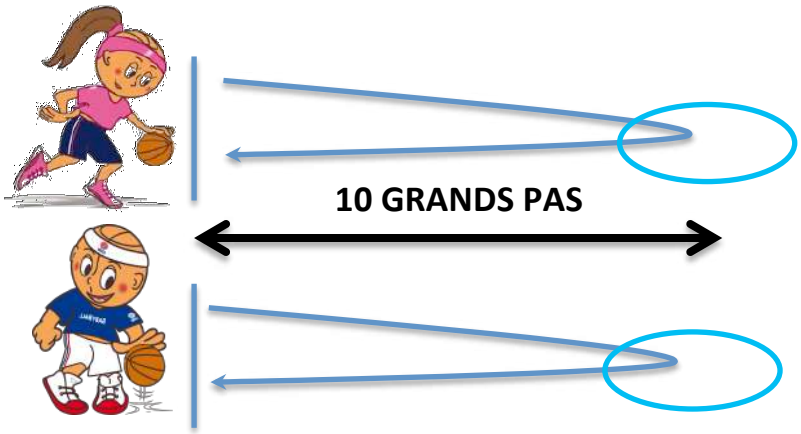


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer le plus de paniers en 1 minute	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine 6 zones à la craie espacées de 3 pas les unes des autres. Je me mets dans une des deux zones la plus éloignées du panier. Mon partenaire se positionne dans la seconde. Au top départ, je passe la balle à mon partenaire et je cours dans la zone qui se trouve à côté pour me rapprocher du panier. Mon partenaire fait la même chose et ainsi de suite jusqu'au panier… Nous tirons 1 fois chacun notre tour. Nous recommençons le parcours jusqu'à la fin de la minute.	Je peux jouer avec mon partenaire contre une autre équipe. L'équipe qui aura marqué le plus de paniers à la fin de la minute aura gagné la partie.

30' d'activité physique

DRIBBLE ET TIR

« RAPIDO »

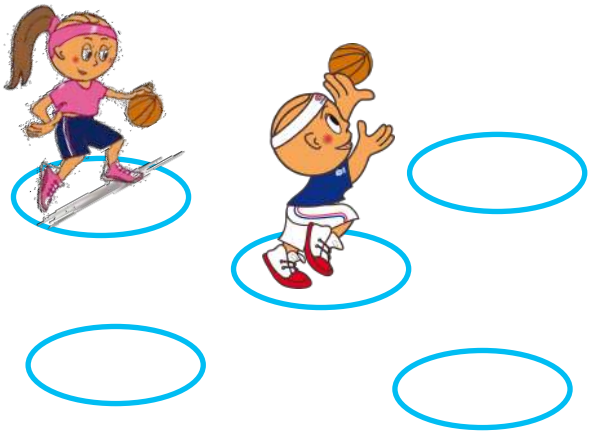


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer le plus de paniers en 1 minute	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine 1 ligne de départ et une 1 zone de tir (à 10 grands pas) à la craie. Au top départ, je dribble jusqu'à la zone pour tirer au panier, je récupère ma balle et je repars en dribble jusqu'à la zone de départ. Je recommence pendant 1 minute. Je marque 1 point à chaque fois que je marque 1 panier.	Je peux jouer contre un adversaire : celui de nous deux qui aura marqué le plus de paniers à la fin de la minute aura gagné la partie. OU Je peux jouer avec un partenaire contre une autre équipe : je dribble jusqu'à la zone pour tirer au panier, je récupère ma balle et je repars en dribblant jusqu'à la zone de départ pour donner la balle dans les mains de mon partenaire. L'équipe qui aura marqué le plus de paniers à la fin de la minute aura gagné la partie.

30' d'activité physique

TIR

«SPEEDY »

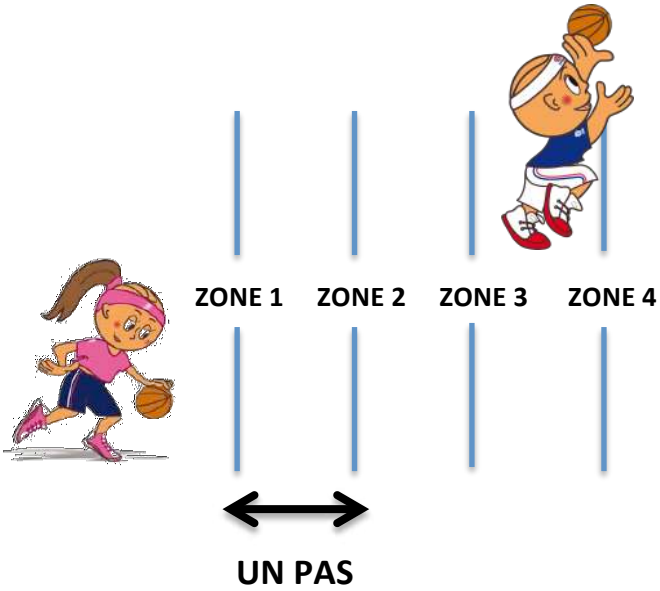


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer un panier de chaque zone le rapidement possible	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie les 5 zones de tir espacées d'un grand pas les unes des autres autour du panier. Au top départ, je choisis une zone pour mon premier tir puis je change de zone. Le jeu s'arrête à la fin de la minute. Mon défi est gagné si je réussi au moins un panier dans chaque zone en moins d'une minute.	Je peux jouer contre un adversaire : Le premier qui réussi un tir de chaque zone gagne la partie ou celui qui a marqué le plus de tir à la fin de la minute gagne la partie. OU Si je marque un panier dans une zone, mon adversaire ne peut plus utiliser cette zone. Le vainqueur est celui qui gagne le plus de zone. Si nous sommes plus de 2 joueurs sur le défi, les autres compteront les points et joueront la partie suivante.

30' d'activité physique

TIR

« L'ÉCHELLE »



QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer un panier de chaque zone de tir.	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie les 4 zones de tir face au panier pour représenter une échelle (espacées d'un pas les unes des autres d'un pas) Je tire de la zone 1, dés que je marque, je passe à la zone 2 et ainsi de suite jusqu'à la zone 4. Si je ne marque pas, je recommence de la zone où je suis. Si je marque le panier, je passe à la zone suivante.	Je peux tirer à droite, à gauche ou face au panier. OU Je peux jouer contre un adversaire : nous tirons chacun notre tour. Celui qui marque en premier de toutes les zones gagne la partie. OU Je peux dessiner plusieurs échelles côte à côte et jouer à plusieurs équipes.

30' d'activité physique

TIR

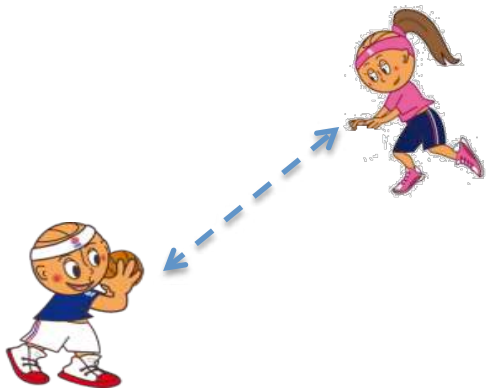
« FIRE BALL»

QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer le plus de panier en 1 minute.	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie les 3 zones de tir espacées autour du panier : une à droite, une à gauche et une face au panier. Un panier marqué = 2 points Je tire des différentes zones pendant une minute. J'additionne mes points pour avoir mon score.	Je peux tirer à droite, à gauche ou face au panier. OU Je peux jouer contre un adversaire : nous tirons chacun notre tour. Celui qui marque le plus de panier en une minute gagne la partie. OU Celui qui marque le premier 12 points.

30' d'activité physique

PASSE ET TIR

« PASSES RÉUSSIES »

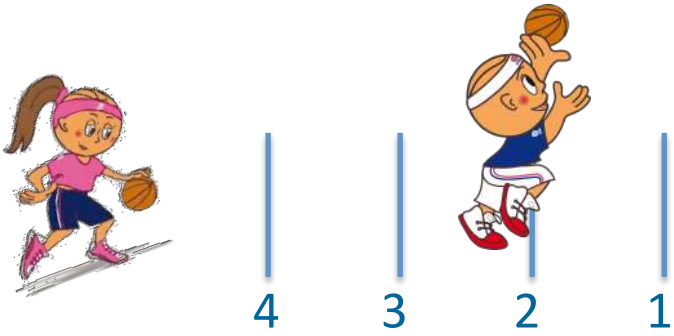


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Réussir 10 passes avant d'aller marquer.	Un ou deux ballons Un panier
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Avec mon partenaire, nous devons réussir 10 passes avant d'aller marquer un panier chacun. Nous tirons chacun notre tour. Nous nous rapprochons du panier en dribble ou en passe.	Nous pouvons faire moins ou plus de 10 passes. OU Nous pouvons faire des passes en l'air ou avec un rebond à terre. OU Nous pouvons nous éloigner l'un de l'autre pour faire des passes plus longues OU Nous pouvons tirer de différents endroits. OU A 3 joueurs, nous nous mettons en triangle pour faire les passes. OU Nous pouvons jouer contre d'autres équipes : 1ère équipe à 6 paniers marqués)

30' d'activité physique

TIR

« 21 »

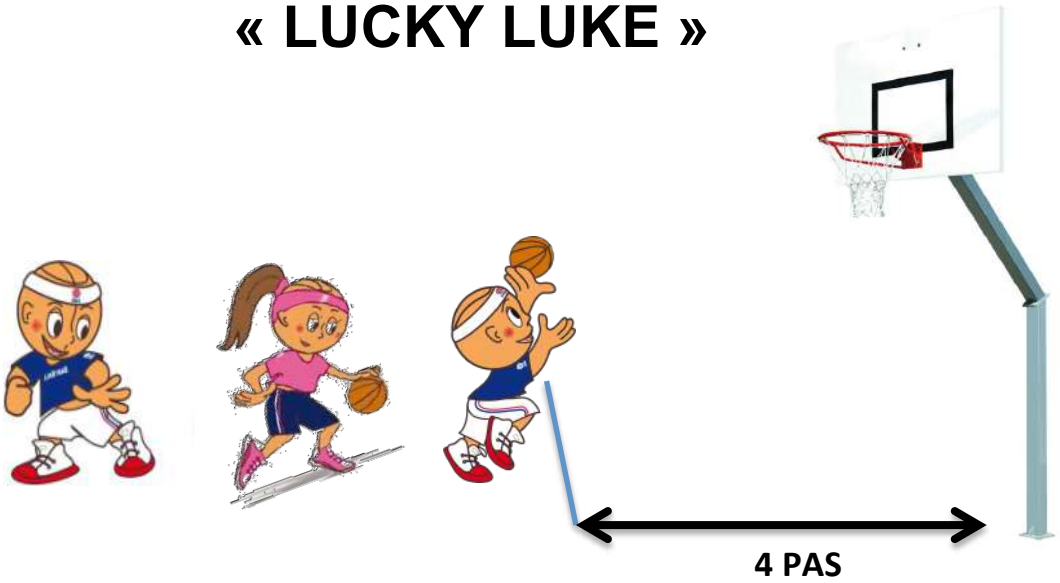


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer 21 points.	Un ou deux ballons Des craies Un panier
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie 4 zones de tir au sol. Lorsque je tire : – si je marque = 3 points – si je rate et que je récupère le ballon avant qu'il ne touche le sol, je peux tirer à nouveau : si je marque = 2 points – si je rate à nouveau et que je récupère le ballon avant qu'il touche le sol, je peux tirer à nouveau : si je marque = 1 point Si je ne marque pas, je retire de la zone où je suis. Dés que je réussi, je passe à la zone 2, et ainsi de suite jusqu'à la zone 4.	Je peux tirer à droite, à gauche ou face au panier. OU À 2 ou à 3 joueurs, nous tirons chacun notre tour. Si le premier tir est réussi, je continue à tirer jusqu'à ce que je rate. Le premier qui arrive à 21 points gagne (Si je dépasse les 21 points, je retourne à 0)

30' d'activité physique

TIR

« LUCKY LUKE »

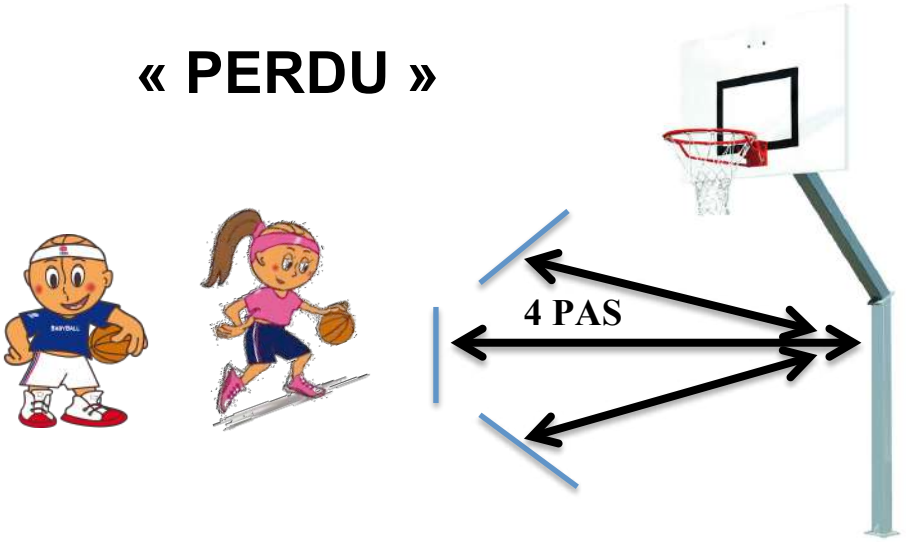


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Éliminer les autres joueurs en marquant avant eux.	Deux ballons Des craies Un panier
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie une zone de tir au sol à 4 pas du panier. Je fais une colonne avec les autres joueurs. Je me mets devant dans la colonne avec un ballon. Le joueur derrière moi a aussi un ballon. Je tire au panier. Le joueur derrière moi peut alors tirer à son tour. Si je rate mon premier tir, je récupère mon ballon et je tire proche du panier. Je peux continuer à tirer tant que le joueur derrière moi n'a pas marqué. Si je marque mon panier avant le joueur derrière moi, je retourne dans derrière la file. Si le joueur derrière moi marque avant moi, je suis éliminé. Je n'oublie pas de donner la balle au joueur en tête de file.	Je peux éloigner la zone de tir. OU Les joueurs qui devraient être éliminés restent dans le jeu mais marque un point à chaque fois qu'ils perdent. Le gagnant sera celui qui aura le moins de points à la fin de la partie. Une partie peut durer entre 2 et 5 minutes : plus il y aura de joueurs, plus la partie sera longue.

30' d'activité physique

TIR

« PERDU »

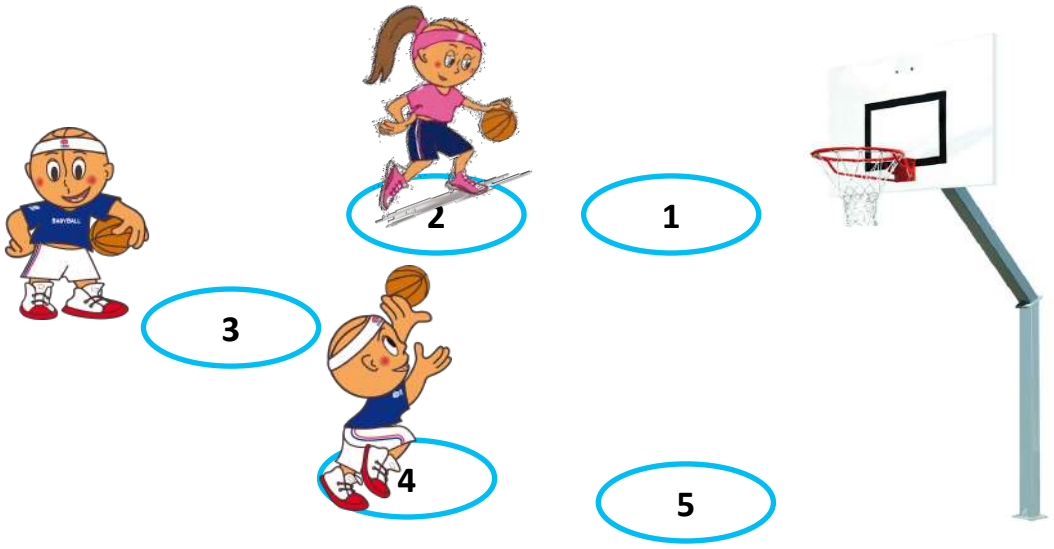


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Réussir des défis « tirs » pour éliminer le ou les autres joueurs.	Un ou deux ballons Des craies Un panier
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie des zones de tir au sol à 4 pas du panier. Les joueurs sont en colonne Le premier joueur choisit un défi. Exemples : - Marquer un panier face à la cible - Faire tourner 6 fois la balle autour de la taille sans la faire tomber, - Dribbler main droite en marchant, - Dribbler main gauche en courant … S'il le réussit, le joueur suivant doit le réaliser à son tour. S'il le réussit, le 3ème le tente à son tour... Le premier joueur qui ne parvient pas à le réussir a la lettre P du mot 'perdu' puis propose à son tour un défi. Quand un joueur a manqué 5 défis, il a PERDU !	Nous pouvons jouer en équipe : Faire 10 passes de suite sans faire tomber la balle. OU Lancer la balle en l'air et frapper des mains le plus de fois possible avant de l'attraper. À toi de trouver d'autres défis !

30' d'activité physique

TIR

« TOUR DE FRANCE »

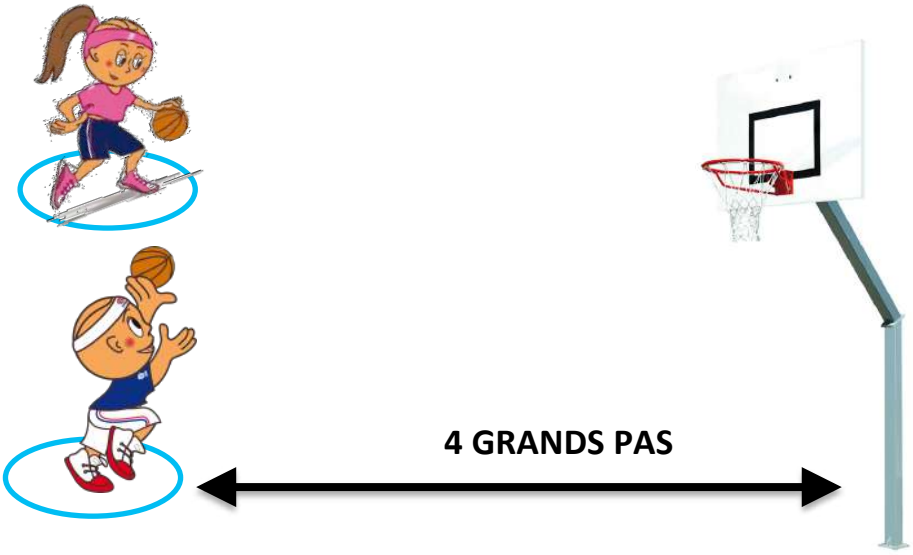


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Marquer un panier sur chaque zone en un minimum de temps.	Un ou deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie les 5 zones de tir au sol. Au top départ, je tire de la zone 1. Si je rate, je recommence de la zone 1 jusqu'à ce que je marque mon panier. Si je marque, je passe à la zone 2. Je continue ainsi jusqu'à la zone 5. Le chronomètre s'arrête dès que je marque le dernier panier.	Je peux reculer les zones de tir. Je peux jouer contre un adversaire. Nous commencerons le défi en même temps. L'un partira de la zone 1 pour aller jusqu'à la 5 et l'autre partira de la zone 5 pour aller jusqu'à la zone 1. OU Je peux jouer avec un partenaire contre une autre équipe. Mon partenaire et moi devrons marquer tous les deux de chaque zone.

30' d'activité physique

TIR

« DUO »

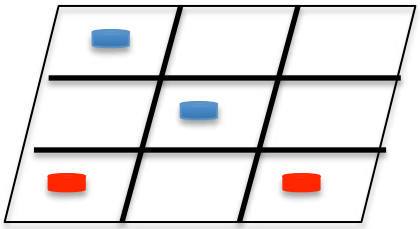


QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Réussir à marquer le panier après un dribble.	Deux ballons Des craies Un panier Un sablier ou un chronomètre
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie deux cercles au sol pour le départ à 4 grands pas du panier. Je joue avec un partenaire. Je pars en dribble du cercle de départ pour me rapprocher du panier. Je tire et je passe le ballon à mon partenaire qui fait comme moi. Je repars dans mon cercle de départ après ma passe. Un panier marqué rapporte un point. Nous devons marquer le plus de paniers possible en 1 minute.	Je peux tirer à droite, à gauche ou face au panier. OU Je peux éloigner ou rapprocher le cercle de départ. OU Je peux changer de cercle après chaque tir et chaque passe. OU Je peux varier mes distances de tir.

30' d'activité physique

DRIBBLE

« LE MORPION »



QUEL DÉFI ?	AVEC QUEL MATERIEL ?
Réussir à aligner ses bouchons avant son adversaire.	Deux ballons Des craies Trois gros bouchons rouges Trois gros bouchons bleus
COMMENT JOUER ?	**QUE FAIRE D'AUTRE ?**
Je dessine à la craie deux cercles pour le départ et un carré avec 9 cases à l'intérieur à 10 grands pas. Je joue contre un adversaire. Nous choisissons chacun notre couleur : bleu ou rouge. Je fais des allers-retours en dribble du cercle de départ au carré pour déposer un à un mes bouchons afin de former une ligne. Si la ligne n'est pas formée au bout des trois premiers passages, je continue mes allers-retours en dribble et je déplace les bouchons sur une autre case. Le jeu s'arrête quand un joueur à ses trois bouchons alignés.	Je peux éloigner le cercle de départ. OU Je peux jouer avec un partenaire contre une autre équipe.