

BASKETBALL



01

LES DÉPLACEMENTS

RÈGLEMENTS

Les règles de base du basketball en fauteuil roulant sont très semblables à celles du basketball debout. Deux équipes composées de cinq joueurs s'affrontent sur quatre périodes de dix minutes.

- Les dimensions du terrain et des panneaux sont les mêmes qu'au basketball traditionnel.
- Il est possible de bloquer le fauteuil roulant d'un adversaire, mais le bloc doit se faire à l'avant du fauteuil roulant. Si le contact est produit sur le côté ou à l'arrière, le joueur se verra accorder une faute.
- Les joueurs à l'offensive doivent démontrer un contrôle de leur fauteuil. Si ce n'est pas le cas et que cela occasionne un contact avec un autre joueur, une faute pourrait lui être attribuée.
- Le joueur en possession du ballon doit faire rebondir le ballon toutes les deux poussées effectuées sur les roues de son fauteuil roulant.
- Enfin, au niveau national et international, une équipe ne doit pas aligner plus de 14 points avec ses 5 joueurs. Au niveau provincial, il s'agit de 15 points.

Pour plus d'information, visitez le site de l'International Wheelchair Basketball Federation.



IWBF

Pour connaître toutes les modifications, les règlements spécifiques officiels ainsi qu'une vidéo démonstrative visiter le site de Parasports Québec :

www.parasportsquebec.com

– ATELIER 1 – LE GRAND PARCOURS

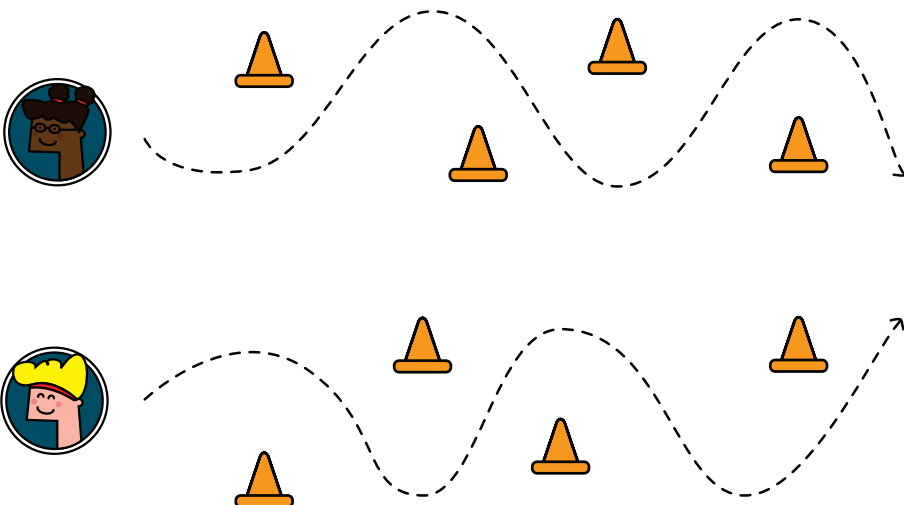
Objectif: Pratiquer les déplacements en fauteuil roulant et développer la maîtrise du fauteuil.

Matériel

- Cônes, cerceaux

Description

- Des cônes sont installés pour faire un circuit.
- Les joueurs se déplacent en fauteuil en réalisant le parcours.
- Ajouter des obstacles au cours du temps afin de pratiquer des pivots, des slaloms, des arrêts rapides et des contournements.



Variante

- Faire le circuit à reculons lorsque le joueur est à l'aise de face avec le fauteuil.
- Effectuer une course à relais.

- ATELIER 2 - OPÉRATION BALLON

Objectif: Être en mesure de ramasser un ballon au sol à l'arrêt, puis en mouvement.

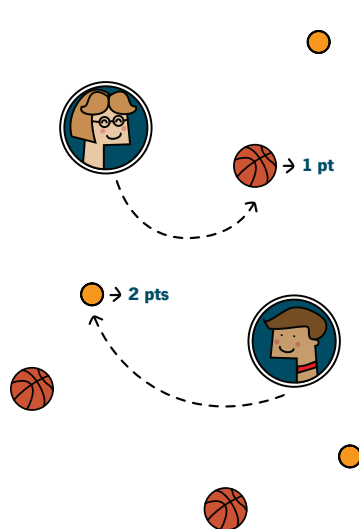
Se familiariser avec le maniement du fauteuil à une main.

Matériel

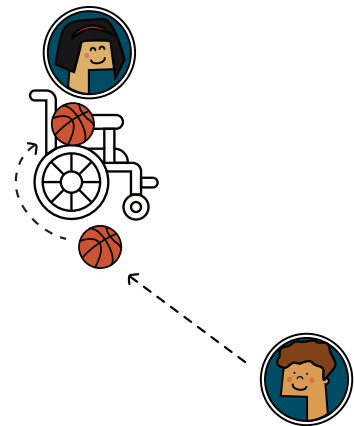
- Différents ballons

Description

- Placer des ballons de différentes tailles à plusieurs endroits dans le gymnase.
- Les joueurs doivent se promener et les ramasser, en mouvement et après un pivot.
- Faire une course, le but étant de ramasser le plus de ballons possibles et de faire le plus de points.
 - Petit ballon: 2 points
 - Gros ballon: 1 point



VARIANTE



Variante

- Remettre le ballon à un intervenant, qui le roule au sol à une vitesse adaptée au joueur. Celui-ci doit ensuite faire rouler le ballon sur la roue de sa chaise afin de le récupérer plus facilement.

– ATELIER 3 – LA TAG

Objectif : Maîtriser les déplacements rapides, freinages et changements de direction.

Matériel

- Obstacles (cônes, cerceaux, buts, bancs, etc.)

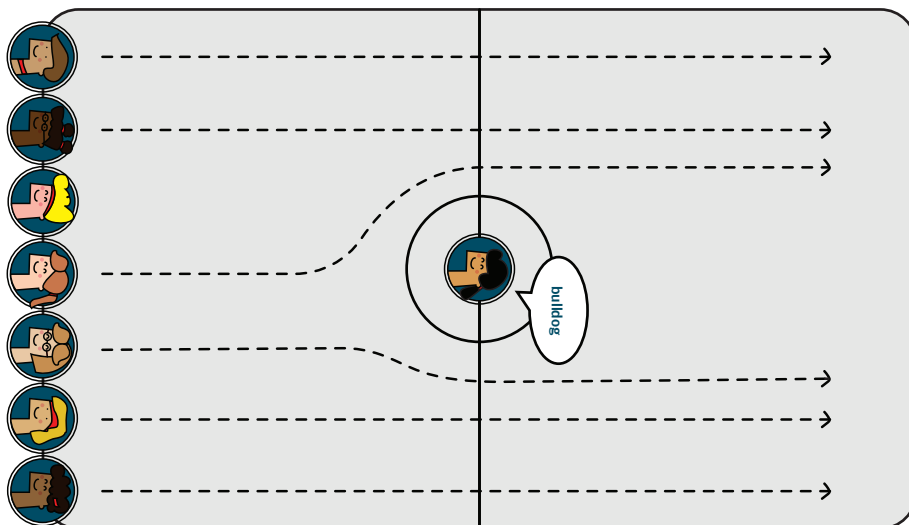
Description

- Les joueurs sont libres dans le gymnase.
- Un joueur nommé « la tag » doit toucher le haut du corps des autres joueurs.
- Lorsqu'un joueur est touché, celui-ci devient aussi « la tag ».
- La dernière personne à devenir « la tag » gagne la partie.
- Ajouter des obstacles dans le gymnase afin d'augmenter le niveau de difficulté lors des déplacements.

Variante

Tag Bulldog

- Tous les joueurs débutent sur la ligne de fond et une seule « tag » (le bulldog) commence à la ligne du milieu. Lorsque « la tag » crie « bulldog », les joueurs doivent essayer de traverser le terrain sans se faire toucher. Les joueurs touchés deviennent également des « tag/bulldogs » pour la prochaine manche.



02

LES CONTACTS AVEC LE BALLON

– ATELIER 1 – DRIBBLE SUR PLACE

Objectif: Apprendre à dribbler
avec un ballon.

– ATELIER 2 – DRIBBLE EN MOUVEMENT

Objectif: Effectuer du dribble
en même temps que de se
déplacer en fauteuil.

Matériel

- Plusieurs ballons de différentes grandeurs

Description

- Maîtriser le dribble avec la main dominante.
- Essayer le dribble avec la main opposée.

Variante

- Faire deux lignes face à face et essayer de dribbler en même temps que la personne en face de soi.
- Faire des courses en dribblant, le premier qui arrive au panier.

Matériel

- Ballons, cônes, cerceaux

Description

- Se déplacer en ligne droite en dribblant.
- Essayer de contrôler un dribble et deux poussées.
- L'exercice peut être fait sous forme de course à relais.

Variante

- Tourner autour des cônes et faire des ronds dans les cerceaux en dribblant.

- ATELIER 3 - GARDIEN DU BALLON

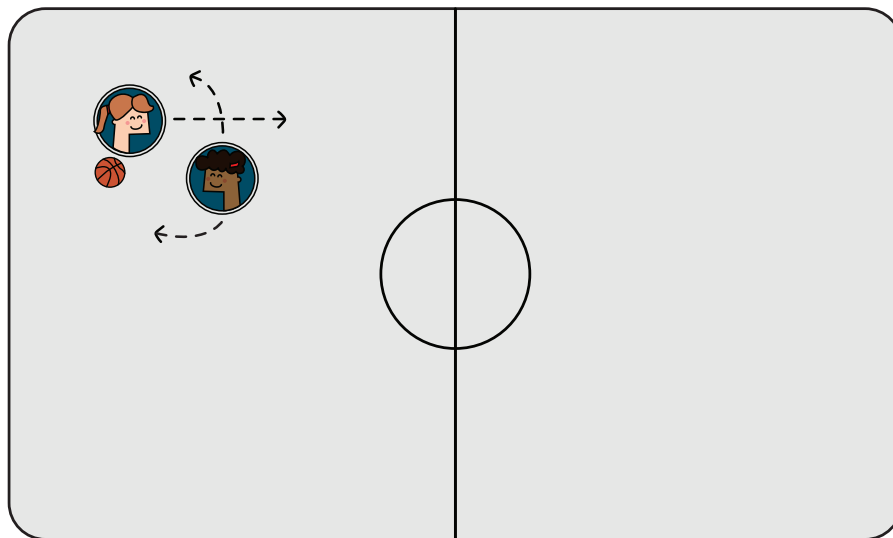
Objectif: Être en mesure de contrôler son dribble face à un adversaire.

Matériel

- Ballons

Description

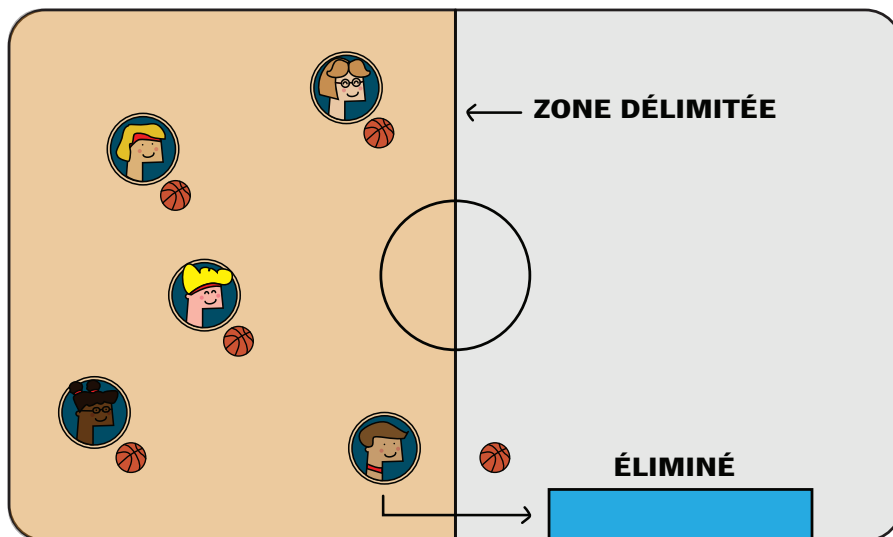
- En équipe de deux, à tour de rôle, une personne dribblera et l'autre personne sera l'adversaire qui essaiera d'enlever le ballon.
- Le but est que la personne qui dribble se rende à la ligne sans se faire enlever le ballon.



Variante

Le requin

- Chaque joueur a un ballon et dribble en se déplaçant dans une zone délimitée (demi-terrain si le groupe est assez nombreux). Les joueurs ont le droit d'essayer de voler le ballon des autres. Si le ballon sort des limites de la zone, le joueur est éliminé. La zone peut être réduite progressivement au fur et à mesure que le nombre de participants diminue. À la fin de partie, il ne restera qu'un vainqueur dans la première zone.



03

LES PASSES

– ATELIER 1 –
L'INTERCEPTEUR

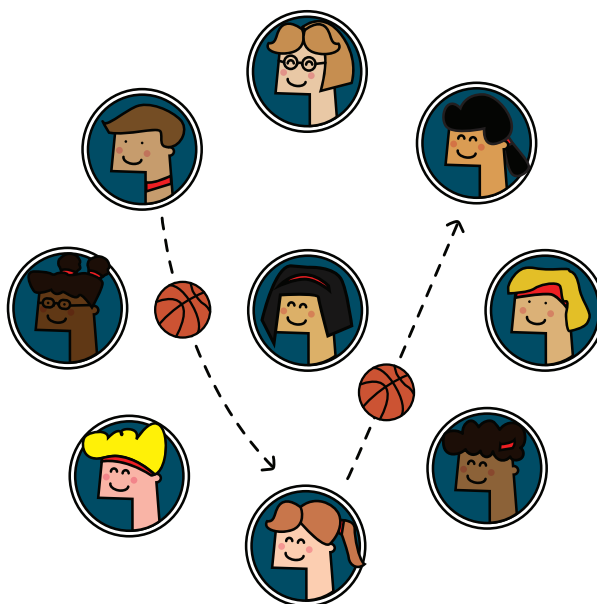
Objectif : Développer la précision et la communication en faisant des passes.

Matériel

- Ballon

Description

- Les joueurs se placent en cercle et une personne est au milieu.
- Les joueurs doivent se faire des passes et éviter que la personne du milieu intercepte le ballon.
- Il est interdit de faire des passes directement à gauche ou à droite.

**Variante**

- Faire l'exercice avec des déplacements libres dans une zone délimitée, équipe contre équipe. L'objectif est de réussir un certain nombre de passes sans que l'autre équipe n'intercepte.

- ATELIER 2 - PASSES EN DÉPLACEMENT

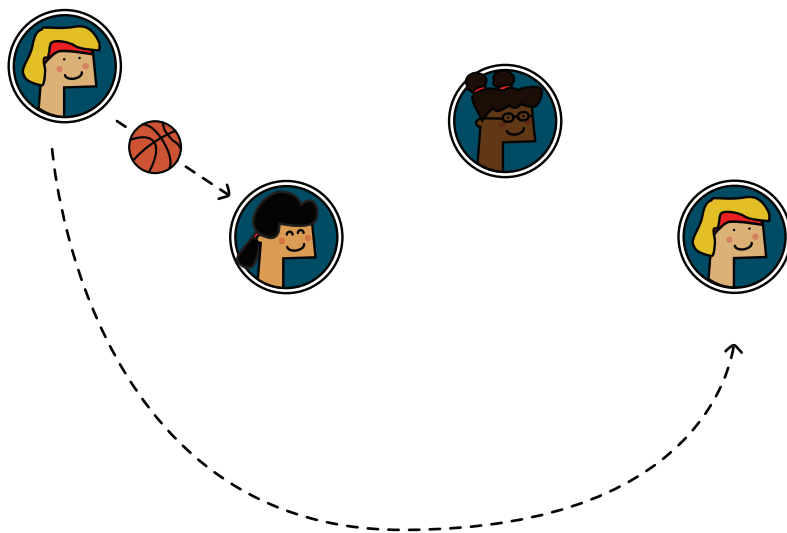
Objectif: Faire des passes en effectuant des déplacements.

Matériel

- Ballon

Description

- En équipe de 3, les joueurs sont placés en diagonale pour se faire des passes.
- Lorsque le joueur passe le ballon, il retourne à l'avant pour continuer la ligne.
- Si le ballon est échappé, les joueurs recommencent au début.



Variante

- Plus les joueurs sont bons, plus la distance entre eux peut être grande afin d'effectuer de plus longues passes.

04

LES TIRS
AU PANIER- ATELIER 1 -
LANCER
DE PRÉCISION

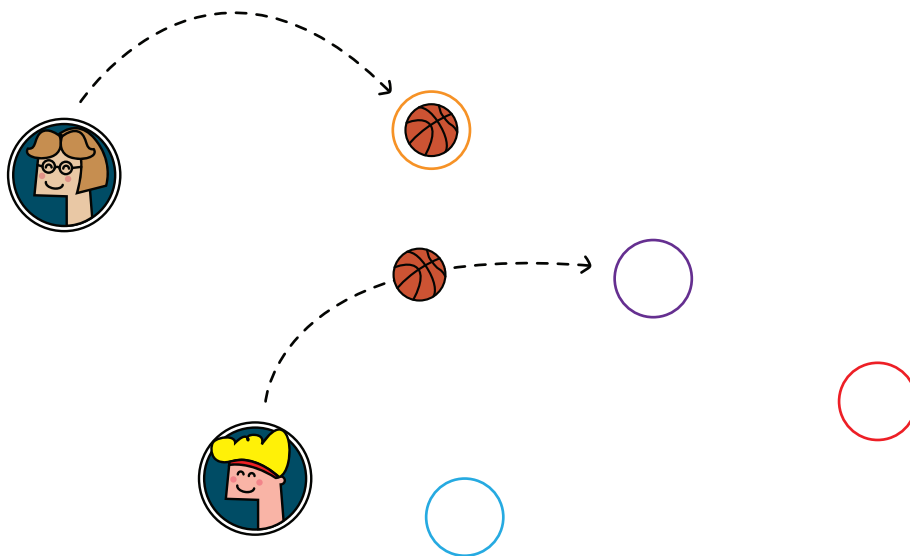
Objectif: Se familiariser avec
le lancer du ballon.

Matériel

- Cerceaux, ballons et bacs

Description

- Apprendre à tirer dans les cerceaux pour pratiquer la poussée du tir et la précision.
- Lorsque c'est réussi, s'éloigner de plus en plus des cerceaux.

**Variante**

- Tirer dans un bac pour commencer à lancer en hauteur.
- Tirer de près dans le panier pour pratiquer les lancers en hauteur.

- ATELIER 2 - LANCE ET COMPTE

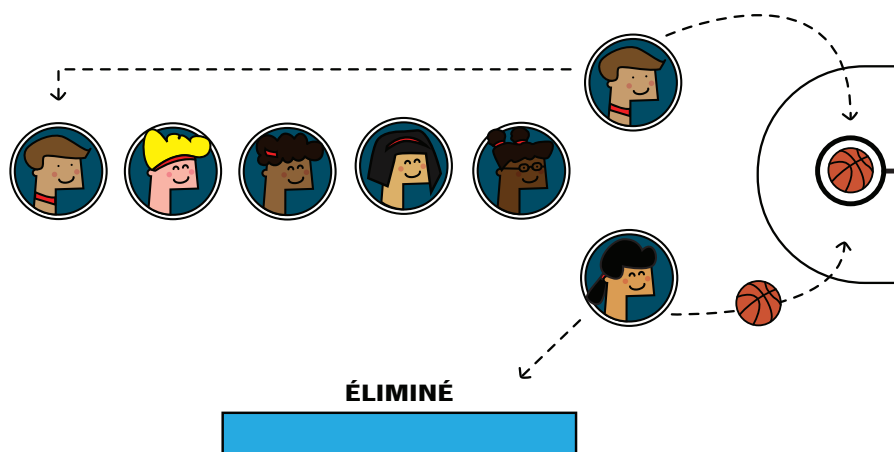
Objectif: Pratiquer les
tirs au panier.

Matériel

- Ballons

Description

- Les joueurs forment une file devant le panier. Deux joueurs en même temps commencent à tirer le ballon. Le premier qui marque un but peut retourner à l'arrière. Celui qui ne marque pas de but est éliminé.
- La partie continue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une personne gagnante.



Conseil

Commencer un peu plus loin du panier et se propulser en donnant 1 ou 2 poussées avec le ballon sur soi pour ensuite lancer en mouvement. Cela aide à propulser le ballon plus haut et plus loin.

05

LA DÉFENSE

_ ATELIER 1 _ ROCHE-PAPIER- CISEAUX, 1 CONTRE 1

Objectif: Être en mesure d'arrêter physiquement la progression des autres joueurs en bloquant leur fauteuil avec le sien.

Les blocs sont utilisés en défense pour arrêter la progression des joueurs attaquants vers le panier, mais aussi en attaque pour libérer ses coéquipiers afin que ceux-ci puissent aller marquer.

Matériel

- Fauteuils

Description

- En équipe de 2, les joueurs sont positionnés au milieu du terrain, face à face. Ils font une partie de roche-papier-ciseaux.
- Le vainqueur est en attaque et le perdant en défense.
- Le joueur offensif doit essayer de se rendre à la ligne de fond, tandis que le joueur défensif doit l'en empêcher en se positionnant sur son chemin et en le bloquant en utilisant les roues latérales.

Conseil

Les joueurs se positionnent sur le chemin des adversaires et utilisent les grandes roues latérales pour créer un contact/bloquer l'adversaire.

06

LES JEUX COLLECTIFS

– ATELIER 1 – LES PASSES ET LE TIR

Objectif : Mettre en place une cohésion d'équipe.

– ATELIER 2 – FOOTBALL

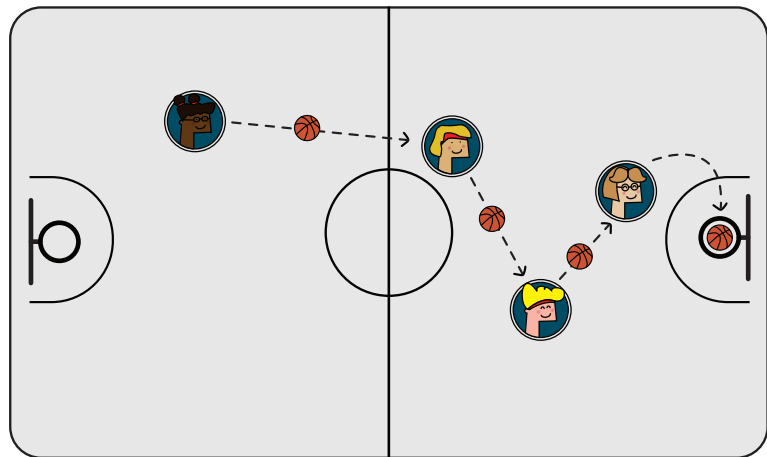
Objectif : Faire un premier contact avec le déroulement du jeu adapté sans tir au but.

Matériel

- Ballon et panier

Description

- Les joueurs se font des passes pour se rendre au panier et ensuite tirent dans le panier.
- Le but étant d'enchaîner, sans échapper le ballon.



Matériel

- Ballons

Description

- En équipe de 3, progresser vers une zone de tir uniquement par des passes.
- La zone de but est délimitée par l'entraîneur.
- Les joueurs doivent se faire au minimum 3 passes, dont la dernière dans la zone de but.
- Si la passe est interceptée par l'équipe adverse, le ballon leur revient.

07

LES TEMPS DE JEU

– ATELIER 1 – MINI-PARTIE

Objectif: Comprendre les rôles, les déplacements et les stratégies du jeu.

Matériel

- Ballon et panier

Description

- Matches courts de deux minutes.
- Équipes de deux joueurs.
- Après les 2 minutes de jeu, dépendamment du nombre de participants, les gagnants jouent ensuite contre les gagnants de l'autre partie, et les perdants contre les perdants.

– ATELIER 2 – PARTIE COMPLÈTE

Objectif: Vivre une partie réelle.

Matériel

- Ballon et panier

Description

- Règlements simplifiés selon le niveau du groupe.
- Match régulier (voir la fiche 1 pour les règlements).