



Table des matières

Jeu numéro :	Page
1 SEPT ET AUREVOIR	1
2 «BUMP»	2
3 2 BALLONS	4
4 POP de la LIGNE DE FOND	6
5 TROIS POINTS GAGNENT !	7
6 ÉCOLE	8
7 GOLF BASKET-BALL	9
8 AUTOUR DU MONDE	10
9 CHEVAL	11
10 L'UNIVERS	12
11 RELAIS DES PANIERS ET DES LANCERS	13
12 LANCER de la LIGNE DE CÔTÉ	14
13 « BROCK »	15
14 LANCER CINQ ENDROITS	16
15 DÉFI DE TROIS POINTS NBA	17
16 LANCER DÉPOSÉ PUISSANT	18
17 UNE MINUTE DE LANCERS DÉPOSÉS	19
18 LANCER RAPIDE EN ÉQUIPE	20
19 LANCER FRANC SOUS PRESSION	21
20 RAPIDE	22
21 LA CHAISE CHAUDE	23
22 QUATRE LANCERS EN TRENTE SECONDES – PAS QUESTION !	24
23 BATTRE LE PRO	25
24 TRIPLES	26
25 RATE-LE – MARQUE-LE	27
26 MEILLEURE ÉQUIPE	28
27 LANCER MÊLÉ	29
28 JEU DE CARTES	30
29 LANCEUR ÉTOILE	31
30 ATTRAPE, COUPE ET LANCE	32
31. SEPT	33
32 SUPER CHEVAL	34
33 TIR DE BARRAGE DE VINGT SECONDES	35
34 VINGT-ET-UN	36
35 VINGT-ET-UN EN ÉQUIPE	38
36 DEUX REBONDS	39
37 VINGT-ET-UN CANADIEN	40
38 LANCER À TROIS JOUEURS	41



Jeu numéro

Page

39	LE SOMMET DE LA COLLINE	42
40	UN TRIO DE « REBONDEURS »	43
41	« 31 »	44
42	LANCER DINDON	45
43	LANCERS FRANCS AUTOUR DU MONDE	46
44	ARRIVER JUSQU'À CINQ	47
45	UN LANCER POUR RÉGNER	48
46	MARQUE ET RESTE	49
47	LE DÉFI DE L'ÉCHELLE	50
48	LANCER SEPT	51
49	COLLECTIONNE	52

DÉFIS DU DRIBBLEE

B1	BASKET-BALL BOUCHON	54
B2	C'EST MON BALLON	55
B3	DEUX DRIBBLEURS DANS UN CERCLE	56
B4	TAG DRIBBLE	57
B5	DEUX BALLONS	58
B6	PASSE EN CERCLE	59
B7	QUATRE PASSES – LANCER DÉPOSÉ TOUT TERRAIN	60
B8	COMMENCER ET ARRÊTER LE DRIBBLE	62
B9	RENVERSER LE CÔNE	63
B10	CONCENTRATION	64



3

«2BALLONS» OU «2BALL»

Objectif : Les joueurs jouent avec un partenaire afin de marquer le plus de points possible.

Nombre de joueurs : Dans beaucoup de programmes intra-muros qui jouent à « 2Ballons », le plus grand nombre de joueurs, mieux est le jeu. Puisque chaque jeu ne dure qu'une minute, le nombre de joueurs est illimité. Par conséquent, il y a beaucoup d'encouragement venant des amis ou des camarades de classe.

Comment jouer :

- Il y a quelques années, Basketball Canada et Gatorade ont commandité une compétition de lancer appelée « NBA 2Ball ». Cette campagne était accompagnée de matelas plats à numéros, de la musique et de beaucoup de publicité. Malheureusement, le programme mis en place par Basketball Canada n'existe plus. Cependant, le jeu est simple à mettre en œuvre et très populaire.
- Le dessin ci-dessous montre l'une des possibilités de jouer à «2Ballons». Si vous n'avez pas de matelas plats, vous pouvez utiliser des cerceaux et des cônes pour indiquer la valeur de chaque lancer.
- Une équipe est composée de deux joueurs. Chaque joueur d'une même équipe lance alternativement pendant une minute afin de marquer le plus de points possible.

Quelques considérations :

- Encouragez les joueurs à suivre leur lancer et à prendre leur rebond. Ceci permet à son partenaire de se préparer.
- Autorisez un certain nombre de lancers par endroit ou mettez en place une règle selon laquelle chaque joueur ne peut pas lancer deux fois de suite depuis le même emplacement.

10pt. BONUS

8

3

7

2

2

4

LANCER RAPIDE EN ÉQUIPE

Objectif : Marquer autant de paniers possibles dans un temps limité.

Nombre de joueurs : Formez des équipes de trois joueurs ou plus.

Comment jouer :

- Placer les équipes en rang aux T de chaque clé, voir le dessin ci-dessous. Chaque équipe doit avoir au moins trois joueurs.
- Le premier joueur lance, prends son rebond et passe le ballon au prochain joueur en rang. Le deuxième joueur lance, prends son rebond et passe au troisième joueur. C'est un exercice simple de passe et de lancer.
- Mettez en place une compétition de « lancers rapides » avec autant de paniers que vous ayez à votre disposition. Le plus de parties à la fois, le plus de joueurs en activité et le plus d'excitation et de défi. Avec une classe de vingt-quatre ou plus, ce jeu est parfait si vous avez quatre paniers.
- Chronométrez le jeu afin qu'il dure une minute. À la fin de chaque partie, l'équipe gagnante rejoint le panier à leur droite et l'équipe perdante le panier à leur gauche. Les vainqueurs vont toujours vers la droite et les perdants vers la gauche.
- Chaque équipe obtient un point par victoire. L'équipe avec le plus de points à la fin du jeu est l'équipe championne.
- Une fois que tout le monde s'est adapté au jeu et avant que les enfants ne commencent à s'ennuyer, c'est le moment de changer certains joueurs. Après cinq ou six manches, ordonnez aux équipes de se placer en face de leurs adversaires. L'enseignant peut dire « le deuxième joueur de chaque ligne, changez d'équipe » ou bien « les joueurs avec un ballon changent d'équipe ». Chaque joueur garde ses points et les nouvelles équipes jouent les unes contre les autres. Après une minute, les équipes changent de paniers, les vainqueurs vers la droite, les perdants vers la gauche.
- Ainsi, les joueurs d'une même équipe n'auront pas le même nombre de points. Jouer quelques autres manches et changez les équipes encore une fois.

« Ma responsabilité est d'arriver à ce que mes joueurs jouent pour le nom sur le devant de leur uniformes, pas celui derrière. »

— Source Unknown