

ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES: LE BASKET

Le basket

Comme tout sport collectif, c'est un sport qui aide au développement physique, psychologique et social de l'enfant.

Le basket développe sa capacité d'écoute et de réagir rapidement face une situation déterminée.

On peut dire que le basket est un sport physique très complet, à niveau moteur est très idoine pour travailler la coordination du corps et la bilatéralité.

Comme la plupart des sports d'équipe, la pratique de cette discipline dès le plus jeune âge renforce les compétences sociales comme le respect, l'engagement, la coopération et le travail en équipe. Il est important de faire comprendre aux enfants que le travail en équipe est l'unique et la meilleure façon de jouer.



Objectifs

- Apprendre à jouer en équipe de façon motivante en impliquant des valeurs telles que le respect, le travail en équipe et l'engagement.
- Apprendre les règles du jeu.
- Favoriser la coordination et l'agilité de réponse grâce aux mouvements techniques.
- Essayer de fonder un esprit de fair-play, attitude de dépassement personnel et de travail en équipe ainsi que le respect.
- Éviter la frustration quand nous ne parvenons pas à obtenir ce que nous désirons.
- Apprendre la technique du mouvement du ballon et la posture correcte du corps.
- Proportionner les connaissances tactiques, pratiquer les positions, mouvements, formes de jeu
- Motiver l'équipe dans des tactiques ingénieuses qui demandent de la coopération de toute l'équipe.

Organisation du temps

- 1.- Réchauffement.
- 2.- Entraînement
- 3.- Apprentissage de la technique: prise et maniement des armes ou travaux deux à deux.
- 4.- Entraînement II (30 minutes), avec quelques jeux et un mini match (15 minutes)
- 5.- Etirements et rangement du matériel.

