

## La vision périphérique en mini- basket.

Développement et jeux à introduire lors des séances d'entraînement en U8.

### Pourquoi développer, renforcer la vision périphérique ?

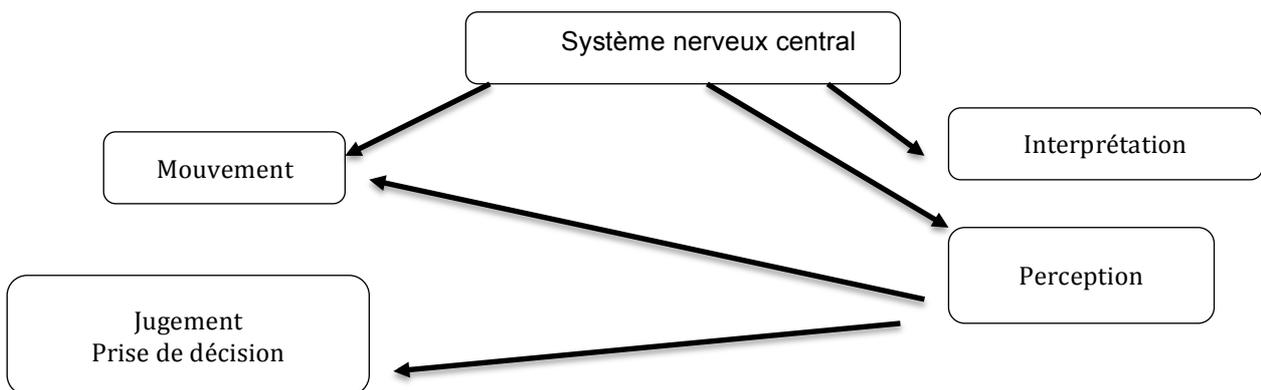
Le jeune joueur, lors de son apprentissage, se focalise souvent dans un axe de vision bien défini : l'axe central.

Le fait de développer dès le plus jeune âge la vision périphérique lui donnera l'occasion d'améliorer ses interactions :

- s'adapter à une situation précise
- réagir plus rapidement dans le jeu
- améliorer la lecture du jeu qu'elle soit offensive ou défensive

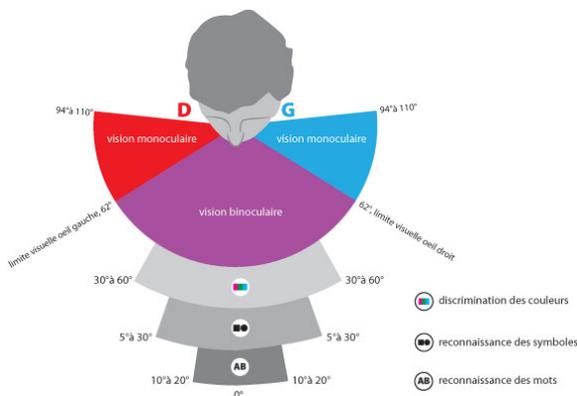
Ce développement et renforcement de la vision périphérique devront obligatoirement passer par l'apprentissage de la bonne posture en défense comme en attaque (square-up).

### Perception pour le mouvement



Perception pour le mouvement. Faculté des sports de Aix/Marseille Université .A Guillaume,L.Bringoux 2012-13

### Vision périphérique humaine



## « Bonjour », Check hand gauche /droite (Exercice d'accueil dans les matches 3 et 3.)

### **Organisation matérielle :**

1 ballon par joueur.

### **Déroulement du jeu :**

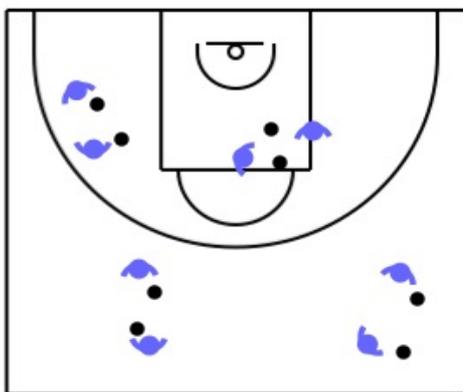
Chaque joueur se dit bonjour en se serrant la main la main : la gauche et la droite.

### **Objectifs**

- Intégration de la recherche de la même main que son partenaire
- Intégration du dribble dans le couloir à côté du pied.
- Intégration et développement de la dissociation oculo- manuelle.

### **Evolution possible :**

Taper dans la main de son partenaire au dessus de la tête, recherche du regard haut.  
Application du jeu « pierre papier ciseau ».



## Les soucoupes volantes

**Organisation matérielle :** 1 ballon par joueur.

### **Déroulement du jeu :**

Dès le signal vocal, les joueurs traversent le demi -terrain en évitant les plots en plastique lancés par le coach.

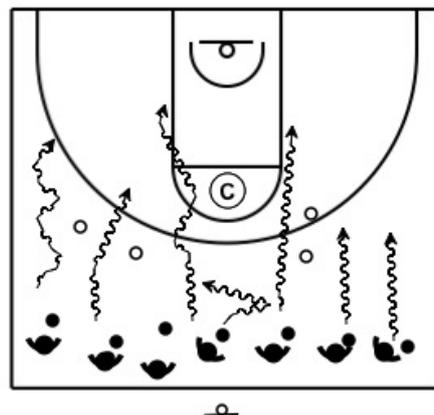
*L'avantage du plot est qu'il flotte légèrement en l'air, et que sa trajectoire n'est pas linéaire.*

### **Objectifs :**

- Intégration du dribble dans le couloir à côté du pied en course
- Développement de l'attention, vision périphérique mobile.
- Intégration et développement de la dissociation oculo- manuelle.
- Pouvoir intégrer le changement de direction, le stop and go.

### **Evolution possible :**

- obligation de changement de main à chaque changement de direction, rythme, dribble de retrait.
- Chasser les E.T de leur soucoupe



## Square dribble

### Organisation matérielle :

1 ballon par joueur.

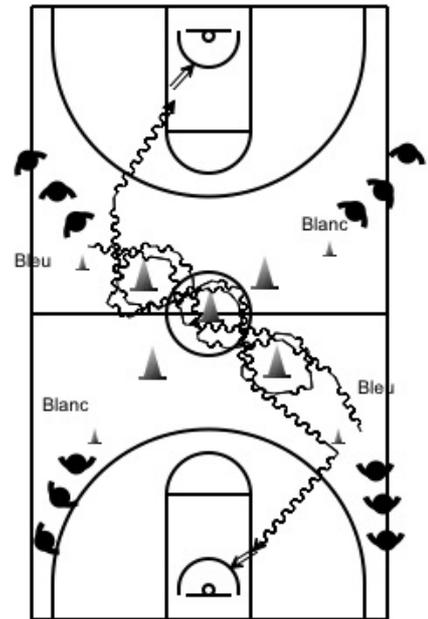
6 cônes, 2 plots blancs, 2 plots bleus

### Déroulement du jeu :

4 files sont placées sur un axe de 3 cônes ou piquets

Les deux files des blancs se placent l'une en face de l'autre, idem pour les files bleues.

Au signal du coach « BL... » les 2 premiers des files bleues, par exemple, dribblent en slalom et reviennent dans leurs files de départ, tape la main du suivant et vont shooter au panier.

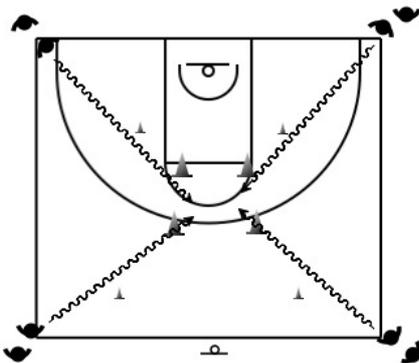


### Objectifs :

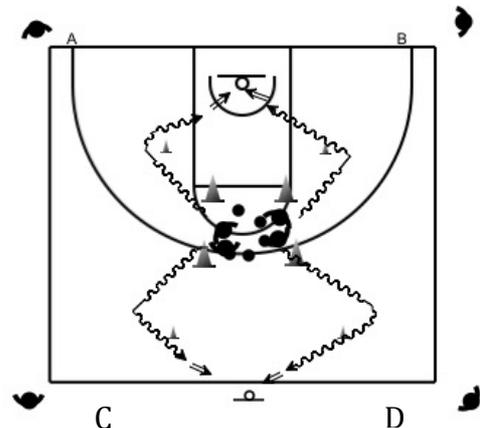
- Vision périphérique mobile
- Adaptation du parcours en fonction du ou des vis -à -vis.
- Lecture du jeu.
- **Evolution possible :** obligation de faire un cross - over, taper dans la main du vis -à -vis, toucher le cônes ou tout autre possibilité en fonction du niveau des enfants.
- Les 4 files partent en même temps.

Si vous avez la possibilité de placer 4 panneaux sur le terrain, n'hésitez pas !

## Roi du dribble + shot



**Organisation matérielle :** 1 ballon par joueur  
4 grands cônes ,4 plots ou pastilles



**Déroulement du jeu :** au signal « go » du coach les 4 premiers de chaque file se rendent en dribblant dans une zone délimitée, chasse le ballon des autres joueurs en ne commettant pas de violation de basket. Ensuite, au deuxième signal ils repartent vers le panier et shot .  
File A => B C=>D

### Objectifs

- Vision périphérique mobile
- Adaptation du parcours en fonction du ou des vis -à -vis.
- Lecture du jeu.
- Maîtrise et protection de son ballon

## Le nombre exact + défenseur

### Organisation matérielle :

1 ballon par joueur, 4 cônes

### Déroulement du jeu :

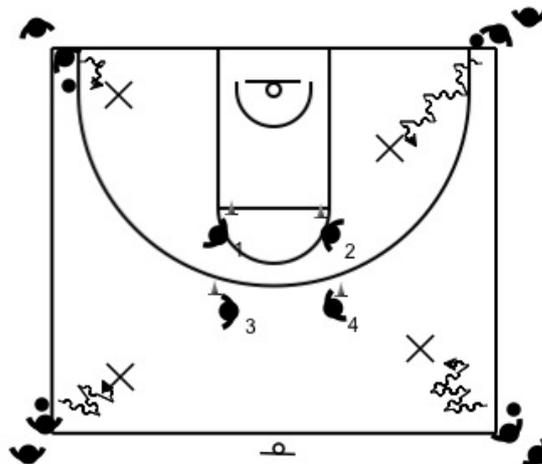
4 joueurs se placent au milieu de la surface de jeu

et montrent des chiffres , 1,3,5,2

Dans les 4 coins , 4 joueurs dribblent avec un défenseur passif vers l'axe central.

### Objectifs

- Vision périphérique mobile
- Lecture tête haute, au dessus de l'épaule du défenseur
- Maîtrise et protection de son ballon



### Evolution possible

Les joueurs du centre dribblent (bas) en montrant les chiffres

Les défenseurs chassent d'un bras.

Les joueurs du centre partent à l'anneau après que les attaquants ont rejoint le centre.

## La bonne couleur

### Organisation matérielle :

1 ballon, chasubles de 2 couleurs différentes.

### Déroulement du jeu :

Des joueurs qui possèdent des chasubles de couleurs différentes se mélangent dans 2 files distinctes

Au signal du coach , les 2 premiers de chaque file avancent et dépassent le joueur A qui fixe l'anneau sans tourner sa tête , il passera la balle au joueur qui possède la même couleur que lui

### Objectifs

- Vision périphérique statique
- Jugement et prise de décision rapide

### Evolution possible

1c1

Ballon déposé sous l'anneau pour un deuxième shoot

