

GUIDÉ

Apprendre à dribbler au basketball

Isabelle Demers et Julie Marier, physiothérapeutes
Institut de réadaptation en déficience physique de Québec



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

CONSIGNES D'UTILISATION

Ce guide pour apprendre à dribler au basketball s'adresse aux parents et aux intervenants en réadaptation. Il ne doit pas être lu ni suivi comme une recette. Il s'agit plutôt de l'utiliser comme une base de référence. Considérant que chaque enfant est différent, vous devrez adapter les consignes, les repères visuels et verbaux, la rétroaction et les autres modalités selon son profil.

Il est important de laisser un temps d'expérimentation à l'enfant. Il est toujours préférable qu'il trouve la solution par lui-même. Pour ce faire, nous suggérons la démarche suivante* qui ressemble à un jeu de détective :

TROUVER LE BUT

PLANIFIER

EXÉCUTER

VÉRIFIER

1. Trouvez le but avec l'enfant. Ex. : « Je veux être capable de dribler au basketball comme mes amis à l'école. »
2. Laissez d'abord toujours l'enfant expérimenter l'activité de la manière dont il le fait spontanément. Ensuite, élaborez le plan avec l'enfant en guidant sa réflexion afin qu'il trouve des stratégies qui faciliteront son apprentissage et sa réussite. Ex. : « Je ne dois pas laisser tomber le ballon; je dois l'accompagner. »
3. Faites essayer à l'enfant sa stratégie.
4. Vérifiez avec l'enfant si la stratégie essayée sera retenue ou non. Recommencez les étapes 2, 3 et 4, jusqu'à ce que le plan fonctionne et que l'enfant réussisse la tâche.

Quand le plan fonctionne, demandez à l'enfant de le répéter jusqu'à ce qu'il le fasse avec un minimum d'effort. Passez ensuite à l'étape suivante.

Le temps d'apprentissage varie d'un enfant à l'autre. Il est important de respecter son rythme et de l'encourager souvent dans son processus d'apprentissage. Pour ce faire :

- Félicitez-le pour ses efforts ;
- Lorsqu'il fait des erreurs, dites-lui : « C'est normal de faire des erreurs. C'est comme ça qu'on apprend. C'est en continuant de faire des essais que tu deviens meilleur. ».
- Au besoin, trouvez avec l'enfant des repères visuels, verbaux ou autre qui l'aideront dans son apprentissage.

Il est préférable que l'enfant pratique dans son milieu réel (dans la cours d'école, à la maison...).

* S. Sahagian-Whalen, 2013. Site de CanChild, Centre for Childhood Disability Research, [En ligne]. www.canchild.ca. Traduit de l'anglais par Isabelle Demers.

PRÉALABLES

Avant de débiter l'apprentissage du dribble, il convient de vérifier si l'enfant est capable de :

- 1 Maitriser la posture de base
- 2 Lancer le ballon au sol
- 3 Attraper le ballon lancé au sol
- 4 Lancer le ballon au sol et l'attraper

1^{er} Préalable

Posture de base

- Les genoux sont légèrement fléchis;
- Les pieds sont légèrement écartés (un peu plus que la largeur du bassin);
- Le dos est droit et penché vers l'avant.

Astuces

- Utilisez un miroir;
- Aidez l'enfant à se positionner correctement en déplaçant au besoin ses bras, ses jambes ou son dos;
- Placez une chaise derrière l'enfant et demandez-lui de faire comme s'il allait s'asseoir. Arrêtez son mouvement à cet instant.

Passez au 2^e préalable seulement si cette étape est bien acquise.



APPRENDRE À
DRIBLER
AU BASKETBALL

3

4

APPRENDRE À DRIBLER AU BASKETBALL



2^e Préalable

Pousser le ballon au sol

Pour aider l'enfant à acquérir cette habilité, vous pouvez demander à l'enfant de :

- Prendre la posture de base : genoux fléchis, pieds légèrement écartés, dos droit et penché vers l'avant ;
- Placer ses mains de chaque côté du ballon ;
- Pousser le ballon vers le sol plutôt que de le laisser tomber au sol ;
- Regarder le ballon ;
- Rester le dos droit ; ne pas se pencher pour lancer le ballon au sol.

Astuces

- Si l'enfant n'est pas à l'aise avec le ballon de basketball, un autre ballon moins rigide peut être utilisé au début. Toutefois, il faut rapidement le faire progresser vers un ballon de basketball ;
- Au besoin, placez une pastille de couleur au sol comme repère visuel devant l'enfant ;
- Si l'enfant laisse tomber le ballon : tenez le ballon par en-dessous et demandez à l'enfant de placer ses mains sur les côtés du ballon et de pousser le ballon vers le sol. Maintenez une résistance à sa poussée ;
- Si l'enfant ne comprend pas qu'il doit pousser le ballon : faites-le pratiquer avec un ballon gonflé à l'hélium (une *balloon*) attaché à une corde reliée à une pesée au sol. Demandez à l'enfant de pousser sur ce ballon qui offre une certaine résistance ;

Passez au 3^e préalable seulement si cette étape est bien acquise.



3^e Préalable

Attraper le ballon lancé au sol

- Aidez l'enfant à découvrir où il devrait regarder (réponse : le ballon) ;
- L'enfant garde le dos droit et ne se penche pas pour attraper le ballon, mais il attend le rebond du ballon ;
- Demandez-lui de fermer les mains de chaque côté du ballon quand celui-ci atteint la hauteur de sa taille.

Astuces

- Au besoin, faites le mouvement de fermeture des mains avec l'enfant en guidant ses bras ou ses mains ;
- Portez attention au mouvement des mains et des bras en ouverture juste avant de refermer les mains sur le ballon : ce mouvement ne doit pas être trop ample. Si c'est le cas, en posant des questions à l'enfant, amenez-le à réduire cette amplitude pour rendre son geste plus efficace.

Passez au 4^e préalable seulement si cette étape est bien acquise.

4^e Préalable

Lancer le ballon au sol et l'attraper
(enchaînement des 2^e et 3^e préalables)

- Demandez à l'enfant de lancer et d'attraper le ballon plusieurs fois de suite.

Lorsque cette tâche est bien maîtrisée, passez à l'apprentissage du dribble à deux mains.

6

APPRENDRE À
DRIBLER
AU BASKETBALL

DRIBLER À DEUX MAINS

Note : Il est aussi possible de commencer par le dribble à une main sans passer par l'étape du dribble à deux mains.



Étape 1 : Lancer le ballon au sol

- Rappelez à l'enfant les notions de base du lancer du ballon au sol :
 - La posture de base : genoux fléchis, pieds légèrement écartés, dos droit et penché vers l'avant, mains placés de chaque côté du ballon, paumes de main vers le sol ;
 - Regarder le ballon ;
- L'enfant accompagne le ballon au sol en étendant ses avant-bras (il pousse le ballon) ;
- L'enfant attend le rebond du ballon jusqu'à ce qu'il remonte à la hauteur de sa taille. Il reste le dos droit et ne se penche pas ni pour lancer ni pour attraper le ballon.



Étape 2 : Accompagner la remontée du ballon

- L'enfant accompagne avec ses mains le ballon qui remonte ;
- Il doit pousser le ballon quand celui-ci est à la hauteur de sa taille ;
- Il place ses avant-bras parallèlement avec le sol (coudes fléchis) et ses mains placées paumes vers le sol à la hauteur de la taille.



Étape 3 : Enchaînement des deux premières étapes pour produire des dribbles successifs

- L'enfant pousse le ballon au sol au moment où celui-ci atteint la hauteur de sa taille;
- L'enfant accompagne le ballon au sol en étendant ses avant-bras.

8

APPRENDRE À
DRIBLER
AU BASKETBALL

DRIBLER À DEUX MAINS

Astuces

- Au besoin, guider les mains de l'enfant en faisant le mouvement avec lui ;
- Filmez l'enfant et regardez-le au ralenti avec lui. Faites des pauses. Trouver les différences entre son vidéo et la démarche proposée dans ce guide ;
- Si l'enfant ne comprend pas qu'il doit pousser le ballon : faites-le pratiquer avec un ballon gonflé à l'hélium (une *balloone*) attaché à une corde reliée à une pesée au sol. Demandez à l'enfant de pousser sur ce ballon qui offre une certaine résistance ;
- Demandez à l'enfant de vous taper doucement, puis de vous pousser. Assurez-vous qu'il comprend bien la différence ;
- Apposez des autocollants représentant un personnage (ex. : une princesse, Caillou) sur le ballon. Faites pratiquer le drible à l'enfant en lui demandant de faire attention à ne pas taper le personnage.

ÉTAPE PLUS PROCHAIN DÉFI

- S'ajuster aux déplacements du ballon
- Marcher en dribblant
- Attraper un ballon lancé par autrui et enchaîner en dribblant
- Arrêter le drible en attrapant le ballon après quelques dribles

- L'enfant peut commencer par dribler avec les deux mains, s'il a déjà maîtrisé cette technique, et continuer ensuite avec une seule main.
- Vous pouvez aussi le faire commencer avec une seule main sans passer par l'étape avec 2 mains.
- Placez la pastille du côté du dribble. Au besoin, jouer au détective pour trouver le meilleur endroit où dribbler et placez-y une pastille.



Étape 1 : Lancer le ballon au sol

- Rappelez à l'enfant les notions de base du lancer du ballon au sol :
 - La posture de base : genoux fléchis, pieds légèrement écartés, dos droit et penché vers l'avant, mains placées de chaque côté du ballon ;
 - Regarder le ballon.
- L'enfant accompagne le ballon au sol en étendant son avant-bras ;
- L'enfant attend le rebond du ballon jusqu'à ce qu'il remonte à la hauteur de sa taille. Il reste le dos droit et ne se penche pas ni pour lancer ni pour attraper le ballon.



Étape 2 : Accompagner la remontée du ballon

- L'enfant accompagne d'une main le ballon qui remonte ;
- Il ne doit pas pousser le ballon tant que celui-ci n'a pas atteint la hauteur de sa taille ;
- Il place son avant-bras parallèlement avec le sol (coude fléchi) et sa paume de main vers le sol à la hauteur de la taille.

10

APPRENDRE À
DRIBLER
AU BASKETBALL

DRIBLER À UNE MAIN



Étape 3 : Enchaînement des deux premières étapes pour produire des dribles successifs

- L'enfant pousse le ballon au sol au moment où il est à la hauteur de sa taille ;
- L'enfant accompagne le ballon au sol en étendant son avant-bras.

DÉPART STANDARD DU DRIBLE À UNE MAIN

1^{er} DÉFI

DRIBLER À UNE MAIN

APPRENDRE À
DRIBLER
AU BASKETBALL

11



Étape 1 : Tenir le ballon

- L'enfant place sa main qui dribble sous le ballon et l'autre main sur le dessus du ballon;
- Placez une pastille de couleur devant l'enfant, du côté de la main qui dribble (main sous le ballon).

DÉPART STANDARD
DU DRIBLE À UNE MAIN

Étape 2 :

- L'enfant fait pivoter le ballon pour le lancer au sol :
 - Il amène sa main du dessous sur le dessus, comme s'il renversait un contenant de sable de plage pour faire un château ;
 - Sa main du dessus accompagne le mouvement et se libère rapidement pour laisser la place au ballon.

Il est très important que cette étape soit bien maîtrisée avant d'entreprendre le prochain défi. N'allez pas trop vite.

Astuces

Pour aider l'enfant à comprendre le mouvement :

- Proposez-lui l'image d'une chaudière d'eau qu'on renverse ;
- Placez un verre contenant des objets dans sa main et demandez-lui de le renverser au sol ;
- Collez le ballon dans sa main avec un ruban très collant afin qu'il tienne dans sa main lors du pivot.

Lorsque l'enfant a maîtrisé cette étape de départ standard, il peut enchaîner avec le dribble.

DRIBLER EN ALTERNANT LES MAINS

2^e DÉFI

DRIBLER À UNE MAIN

APPRENDRE À
DRIBLER
AU BASKETBALL

13



- En utilisant le jeu du détective
TROUVER LE BUT | PLANIFIER | EXÉCUTER | VÉRIFIER
aider l'enfant à découvrir comment faire pour alterner les mains

Réponses :

- Il faut pousser le ballon sur les côtés et non sur le dessus pour qu'il arrive au centre de l'enfant ;
- Les mains font un mouvement en diagonal et non à la verticale.

Astuces

- Proposez à l'enfant l'image d'un animal dont il doit pousser les oreilles au lieu de pousser le dessus de la tête ;
- Placez une pastille de couleur au centre devant l'enfant ; c'est là que le ballon doit atterrir à chaque drible.

14

APPRENDRE À
DRIBLER
AU BASKETBALL

DRIBLER À UNE MAIN

3^e DÉFI



DRIBLER EN MARCHANT

Trouver avec l'enfant quels sont les différences et les ressemblances entre dribler sur place et en avançant.

Étape 1 : Découvrir où doit se faire le dribble

- Demandez à l'enfant où doit se faire le dribble (réponse : il faut dribler à côté des pieds et non devant pour marcher).

Étape 2 : Pousser le ballon vers l'avant

- Au besoin, placez une pastille plus loin devant l'enfant ;
- L'enfant pousse le ballon vers l'avant sur la cible, plutôt que seulement vers le bas ;
- Il est important que cette étape soit bien maîtrisée avant de poursuivre à l'étape suivante.

Étape 3 : Marcher vers le ballon pour poursuivre le dribble

Augmenter le défi

Lorsque l'enfant maîtrise bien le dribble en avançant, vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en lui proposant les défis suivants :

- Enchaîner plusieurs dribbles sans pastilles de couleur ;
- Augmenter la vitesse des dribbles vers la course ;
- Varier les directions (gauche, droite, devant) ;
- Marcher en dribblant avec la main non dominante.

J'apprends à dribler au basketball

Je suis capable de prendre la position de base :

- Mon dos est droit et penché vers l'avant.
- Mes genoux sont fléchis.
- Mes pieds sont légèrement écartés.
- Je regarde le ballon.
- Je suis capable de pousser le ballon au sol à 2 mains.
- Je suis capable d'attraper le ballon à 2 mains (après qu'il ait rebondi au sol).
- Je suis capable d'accompagner le ballon à la remontée à 2 mains.

Je peux dribler le ballon à 2 mains :

- 1 coup
- 5 coups
- 10 coups
- Je suis capable de pousser le ballon au sol à une main.
- Je suis capable d'accompagner le ballon à la remontée à 1 main.

Je suis capable de dribler le ballon à une main :

- 1 coup
- 5 coups
- 10 coups
- Je suis capable de renverser le ballon (départ standard).
- J'ai trouvé où le ballon doit arriver au sol lorsque je marche.
- Je suis capable de marcher en driblant.
- J'ai trouvé où le ballon doit arriver au sol lorsque je cours.
- Je suis capable de courir en driblant.
- Je n'abandonne pas, je continue d'essayer.
- Je suis fier de mes efforts.
- Je participe au jeu du détective.
- Je m'amuse en driblant à la maison.
- Je participe aux activités de basketball à l'école.



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec 