

Basket cycle 2.

Objectifs

- Respecter des règles.
- Combiner différentes actions : dribbler, courir, se placer, lancer.
- Connaître son rôle dans différentes organisations de jeu.
- Respecter des règles.
- Combiner différentes actions : dribbler, courir, se placer, lancer.

Organisation matérielle

Terrain de 10m X 15m.

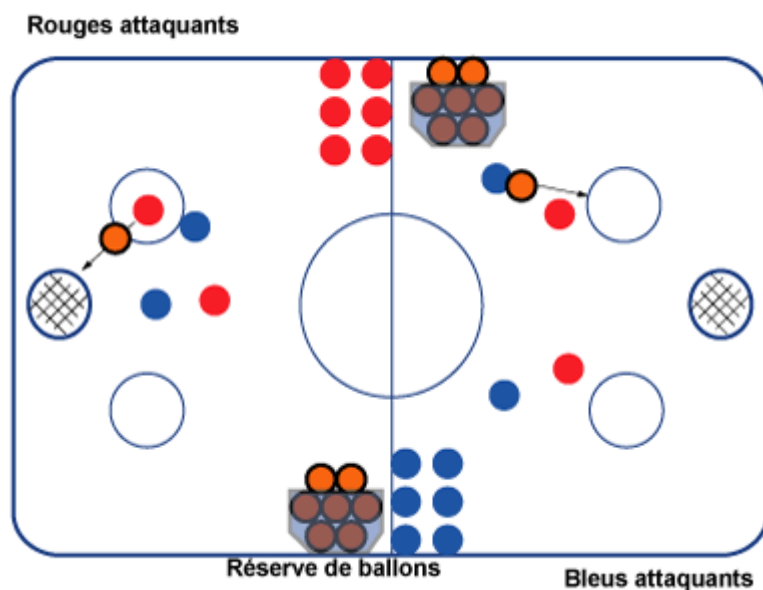
- 2 paniers de mini-basket réglés à 1,80m.
- Dossards ou foulards de deux couleurs.
- Cerceaux, ballons, plots.
- Marques de sol.
- Réserve de ballons.

Organisation des séances

- Prévoir six à 12 séances pour le cycle.
- Chaque séance est composée de deux ou trois ateliers différents et de la situation repère.
- Le choix des ateliers dépend des difficultés rencontrées lors de la SR.

Situation repère

Au panier !



Règles du jeu

Jeu sur les deux demi-terrains : une équipe attaque, l'autre défend.

But du jeu : réussir à évoluer en dribblant en partant du centre du terrain jusqu'au panier pour marquer en évitant les défenseurs.

Les attaquants sont placés en binôme et passent à tour de rôle. Ils doivent atteindre la zone de tir pour lancer leur ballon dans le panier.

Les défenseurs doivent tenter d'intercepter le ballon avant que l'un des attaquants soit dans un cerceau.

Gain de la partie.

Attaquant : en cas de réussite du lancer au panier, le ballon retourne dans la réserve de l'équipe. Si le ballon est intercepté, les adversaires le mettent dans leur réserve.

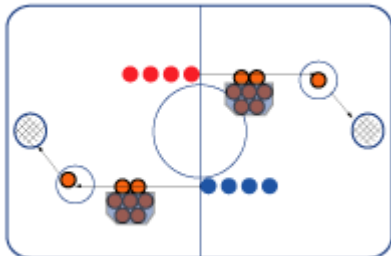
Fin de match : quand tous les binômes sont passés, on compte les ballons dans chaque réserve.

Se déplacer en dribblant

- Librement d'un point à un autre du terrain.
- En binôme, un ballon chacun, l'un suit l'autre.
- En course-relais.

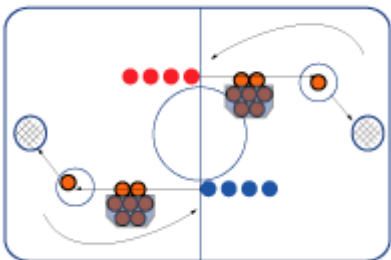
S'orienter sur le terrain

En relais 1/1, le 1er joueur de chaque équipe court prendre un ballon dans la réserve, se place le cerceau, lance le ballon, le récupère et le garde si le panier est réussi sinon le remet dans la réserve.



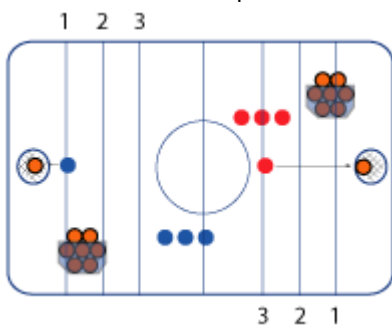
Coopérer avec un partenaire

idem ci-dessus mais en équipe, au retour de son déplacement le joueur va donner le départ au suivant de sa file.



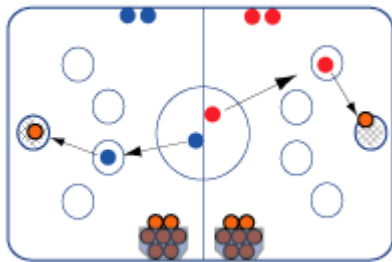
Lancer au panier

Lancer la balle dans le panier ou la cible à partir des zones tracées au sol.



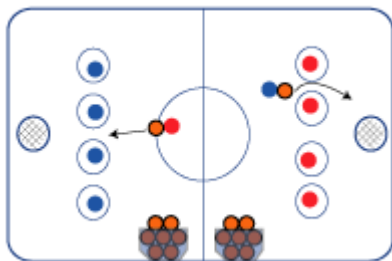
Apprécier la trajectoire à donner au ballon

Lancer à partir de tous les cercles ou cerceaux au sol.



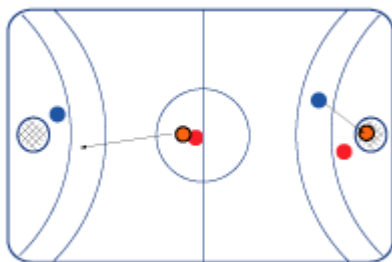
S'opposer (1)

Un joueur doit tenter de passer une ligne d'adversaires. Les défenseurs sont placés dans des cerceaux, ils peuvent sortir un pied pour pivoter.



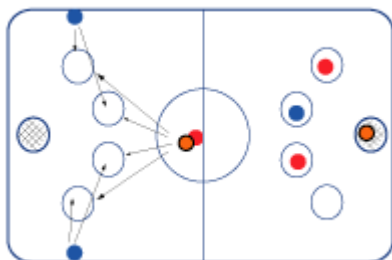
S'opposer (2)

Un joueur doit tenter de lancer au panier en étant gêné par un adversaire. Chacun respecte une zone afin de laisser un espace de jeu suffisant pour l'attaquant.



Se déplacer en fonction de l'espace disponible

1 attaquant / 2 défenseurs. Au signal, l'attaquant doit atteindre un cerceau libre pour lancer au panier. Les défenseurs peuvent changer de position tant que leur adversaire n'est pas dans un cerceau.



Dribbler et lancer au panier

1/1, deux joueurs adverses courent se placer dans le cerceau en dribblant et lancer au panier. Deux points pour le premier qui marque ou un point pour le panneau touché. Le lancer doit s'effectuer sans temps d'arrêt.

