

Basket cycle 3.

Objectifs

- Jouer de manière collective en y tenant différents rôles.
- Respecter des règles et s'organiser
- Combiner différentes actions : dribbler, courir, se placer, lancer.
- S'adapter aux placements et déplacements des adversaires.

Organisation matérielle

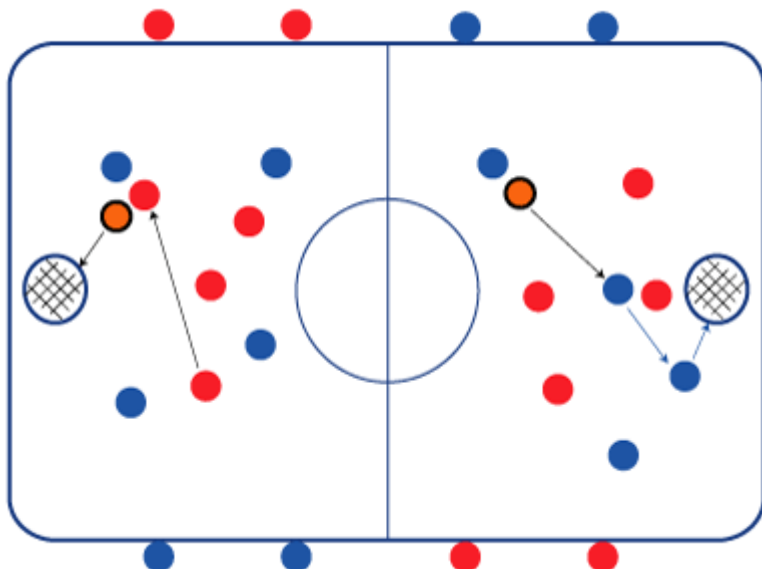
Terrain de 10m X 15m.

- 2 paniers de mini-basket réglés de 2,20m à 2,60m.
- 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



Règles du jeu

Quatre équipes de six joueurs. Quatre jouent et deux observent, arbitrent et notent les résultats.

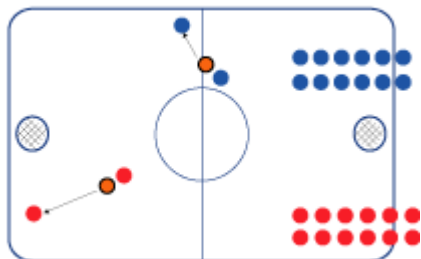
Jeu sur les deux demi-terrains : une équipe attaque, l'autre défend.

Temps de jeu : 3mn ensuite changement de rôle (attaque, défense, observateurs).

But du jeu : réussir à évoluer en équipe en dribblant et en passant en partant du centre du terrain jusqu'au panier pour marquer en évitant les défenseurs.
Le tir au panier doit être effectué suite à une passe d'un coéquipier et sur une position dégagée de tout adversaires.

Passer

En relais 2 / 1, le binôme attaquant doit atteindre la zone de tir sans dribbler et sans se faire intercepter la balle.



Dribbler et passer

En relais 2 / 1, le binôme attaquant doit atteindre la zone de tir en 3 passes minimum sans se faire intercepter la balle.
Les passes se font à l'arrêt (règle du marcher).



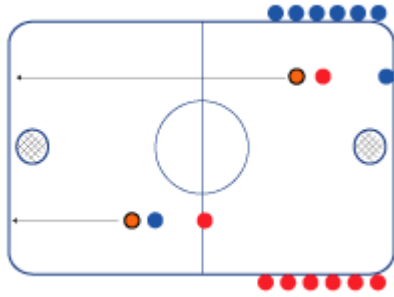
Dribbler et pivoter. Se démarquer

A 3 / 1, un joueur un pied dans un petit cerceau doit pivoter en dribblant pour réussir une passe à un de ces coéquipiers le mieux démarqué.



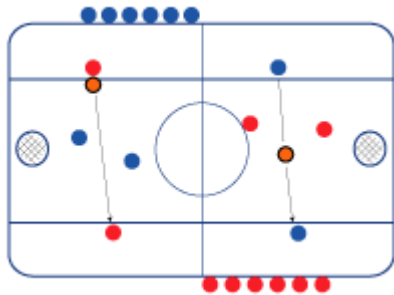
Poursuivre et dribbler

En binôme opposé, les joueurs de la première ligne doivent atteindre la ligne de fond sans se faire toucher.



La rivière

Deux joueurs de part et d'autre d'une zone délimitée tentent de se faire des passes. Les défenseurs dans la zone tentent d'intercepter la balle afin de prendre la place des attaquants.



La traversée dangereuse

Trois attaquants ayant chacun un ballon doivent atteindre la ligne de fond sans se faire toucher par l'adversaire.

