

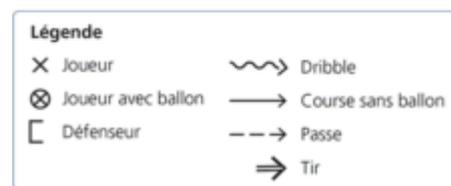
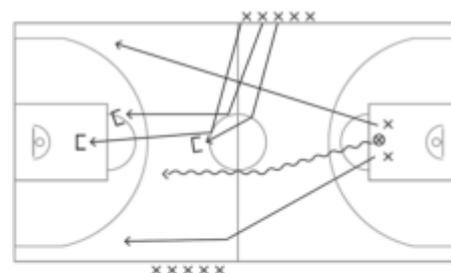
Basketball à l'école – Jeux et concours: 3 contre 2: à retardement

Cet exercice complexe permet d'appliquer et de varier les techniques de base dans un jeu dynamique. Il s'adresse aux élèves du secondaire 1 qui maîtrisent déjà bien les ficelles du métier.

Les deux équipes attendent en colonne, chacune sur un côté de la salle (juste à l'extérieur du terrain). Trois joueurs sont en position sous le panier. L'enseignant lance le ballon contre la planche pour qu'il rebondisse.

Dès qu'un des trois joueurs a pris possession du ballon, son équipe part attaquer le panier opposé. A ce moment, deux défenseurs (les premiers de la colonne en attente) entrent en jeu, vont toucher avec le pied le cercle central et se placent en défense.

Quand le ballon a passé une certaine ligne (trois points par ex.), un troisième défenseur entre en jeu (il touche aussi le cercle central avec son pied). Quand la défense a récupéré le ballon, les attaquants quittent le terrain et rejoignent leur colonne. Les trois joueurs qui étaient défenseurs passent en attaque et le tournus recommence.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Remarque: Prévoir une pénalité pour les joueurs qui oublient de toucher le cercle central.

Age	Panier	Ballon	Joueurs	Règles de jeu
4-9	1,90-2,10m	Soft Touch ou 4	3	Sans contact physique Ne pas arracher le ballon Introduire progressivement les règles du double dribble et du marcher, ainsi que les limites du terrain Sans la règle du retour en zone Sans la règle des trois secondes
8-13	2,60m	4 ou 5	3-4	Sans la règle du retour en zone Sans la règle des trois secondes
12 et plus	3,05m	5 ou 6	3-5	Introduire progressivement la règle des trois secondes et du retour en zone

Variante: en cas de faute sur le tireur, on donne un point et la possession de balle à son équipe

Source: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO