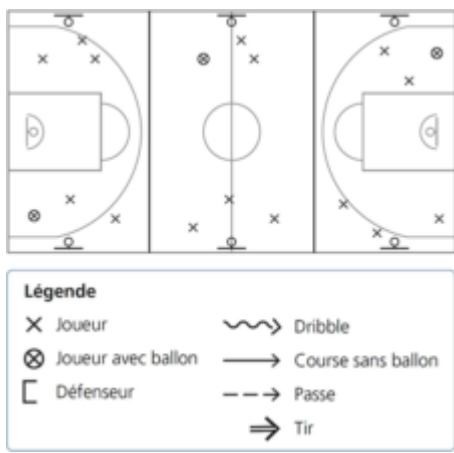


## Basketball à l'école – Jeux et concours: 3 contre 3: «easy basket»

Cette forme de jeu simple engage tous les joueurs et réduit ainsi les temps d'attente.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Délimiter trois terrains sur la largeur de la salle. Former des équipes de trois à cinq joueurs. Sur le terrain s'affrontent toujours trois joueurs par équipe, les joueurs organisent eux-mêmes les changements à intervalles réguliers.

Il est interdit d'arracher le ballon à l'adversaire. La règle du marcher et du double dribble est introduite progressivement (voir tableau ci-dessous).

### Formes de jeu et de concours

Les formes de jeu à trois contre deux ou trois contre trois sont appropriées à l'école, car elles offrent de nombreuses options aux attaquants et suffisamment de place pour que le jeu se déploie.

Même dans le feu de l'action, les élèves doivent appliquer les éléments techniques et tactiques appris durant les leçons. Les jeux à un contre un, deux contre deux, quatre contre quatre ou cinq contre cinq sont beaucoup plus exigeants que le trois contre trois.

Age	Panier	Ballon	Joueurs	Règles de jeu
4-9	1,90-2,10m	Soft Touch ou 4	3	<p>Sans contact physique</p> <p>Ne pas arracher le ballon</p> <p>Introduire progressivement les règles du double dribble et du marcher, ainsi que les limites du terrain</p>

				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**