

# Basketball à l'école – Jeux et concours: Une attaque, une défense et out

Cette forme de jeu vise à entraîner la transition rapide entre défense et attaque. Grâce aux petites pauses régulières, la qualité du jeu reste bonne tout au long de la partie.

Le nom du jeu facilite sa compréhension pour les élèves qui alternent jeu défensif et jeu d'attaque. Chacune des deux équipes forme trois colonnes (derrière la ligne de fond et sur les deux côtés).

Au début du jeu, les trois premiers de chaque colonne entrent en jeu et s'affrontent. Si la défense récupère le ballon, elle le donne, sans interrompre le jeu, à l'un des trois premiers de colonne, de préférence à un joueur situé sur les côtés.

L'équipe qui attaquait joue désormais en défense. Dès qu'elle a récupéré le ballon, elle le passe à l'un des trois joueurs suivants, etc.

**Cas spécial:** Si la défense récupère le ballon avant sa propre ligne à trois points, les deux équipes continuent à jouer.

**Remarque:** Cette forme de jeu suppose au moins 12 joueurs, dans l'idéal 14 à 16. Pour des effectifs plus importants, possibilité de former quatre colonnes (deux sur la ligne de fond, deux sur les côtés).



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Age	Panier	Ballon	Joueurs	Règles de jeu
4-9	1,90-2,10m	Soft Touch ou 4	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sans contact physique</li> <li>Ne pas arracher le ballon</li> <li>Introduire progressivement les règles du double dribble et du marcher, ainsi que les limites du terrain</li> <li>Sans la règle du retour en zone</li> <li>Sans la règle des trois secondes</li> </ul>
8-13	2,60m	4 ou 5	3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sans la règle du retour en zone</li> <li>Sans la règle des trois secondes</li> </ul>
12 et plus	3,05m	5 ou 6	3-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduire progressivement la règle des trois secondes et du retour en zone</li> </ul>

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**