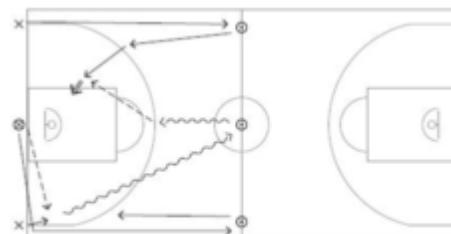


Basketball à l'école – Jeux et concours: Trois cônes

Ce jeu en quatre étapes permet de varier les techniques de base. Il est destiné avant tout aux joueurs expérimentés.

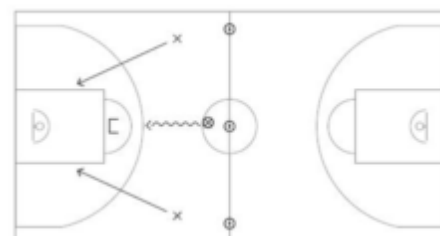
3 contre 0

Former trois colonnes derrière la ligne de fond. Le joueur au milieu a un ballon et effectue une passe. Ce dernier dribble en direction du cône central, les deux autres joueurs courent vers les cônes latéraux. Quand chacun a touché son cône, ils reviennent vers le panier et jouent à trois contre zéro avec deux passes au plus avant de tenter le tir.



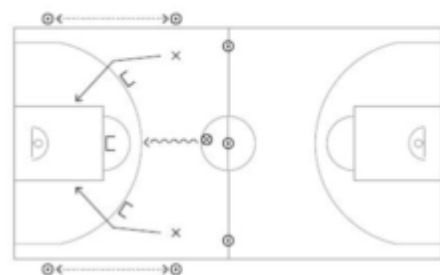
3 contre 1

Même départ que pour le jeu «3 contre 0».. Dès que les attaquants démarrent en direction des cônes, un défenseur entre en jeu. S'il récupère le ballon ou qu'un panier est marqué, ses deux coéquipiers entrent en jeu et partent à leur tour toucher les cônes avant d'attaquer.



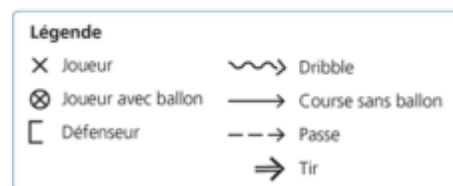
3 contre 2

Même déroulement que pour le jeu «3 contre 1», mais avec deux défenseurs.



3 contre 3

Même déroulement que pour le jeu «3 contre 2», mais avec trois défenseurs qui doivent d'abord aller toucher un cône placé sur les côtés avant d'entrer en jeu. On peut varier la situation de jeu en modifiant la place des cônes (loin = situation de contre-attaque / proche = jeu trois contre trois)



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 | <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