

## CYCLE BASKET-BALL niveau 4

### Caractéristiques élèves de la classe :

Au niveau moteur :

Au niveau méthodologique :

Au niveau de l'attitude :

Plus précisément en basket-ball :

### Projet de classe :

### Logique interne de l'APSA :

**Finalité :** L'éducation physique et sportive a pour finalité de former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.

**Objectifs :** - Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite

- Savoir gérer sa vie physique et sociale
- Accéder au patrimoine culturel

**Projet EPS :** Permettre à l'élève de gagner en autonomie pour savoir gérer sa vie physique future.

**Moyens (pour y parvenir): L'élève doit s'approprier les moyens de :**

- **Bâtir des projets** d'action, de jeu, de transformation ou d'entraînement personnalisés (adaptés à ses possibilités). Elève **acteur** de sa pratique (indicateurs, outils, méthodes,...).
- **Pouvoir s'auto-évaluer** : mieux se connaître, mieux connaître les autres, mieux connaître les APSA (se situer par rapport à un niveau, connaître les critères d'évaluation, de réalisation, de réussite,...).
- **S'engager en toute sécurité (lucidité)** pour soi et pour les autres, dans sa pratique (savoir s'échauffer, appliquer les règles de sécurité,...).
- **Fonctionner avec les autres**, dans un groupe (rôles sociaux, règles de vie collectives, *savoirs-être, respect des règles*).

### Projet établissement :

**Compétence propre :** Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

**Compétences méthodologiques et sociales :** -S'engager lucidement dans la pratique :

S'échauffer, demander à se faire remplacer pour récupérer, s'étirer,  
Utiliser les temps morts et les mi-temps comme temps de parole et d'échanges avec ses coéquipiers

-Respecter les règles de vie collectives et assumer  
différents rôles liés à l'activité :

Arbitrer (assumer ce rôle, faire respecter les règles, assurer le comptage des points),

Observer une action et faire un retour à son ou ses camarades,  
Entraîner son équipe (donner des conseils tactiques),  
Accepter de remplir un rôle et faire confiance dans ses partenaires

-Savoir utiliser **différentes démarches** pour apprendre à

agir efficacement :

Donner et recevoir des conseils,  
Utiliser des outils (fiches d'auto-éval, d'observation, d'analyse), relever des indicateurs et les analyser,  
Élaborer un projet collectif collectivement, l'appliquer, l'adapter et le faire évoluer

**Compétence attendue :** Pour **gagner le match**, mettre en œuvre une **organisation offensive** capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une **occupation permanente de l'espace de jeu** (écartement et étagement), face à une **défense qui se replie collectivement** pour **défendre sa cible ou récupérer la balle**

**Connaissances, capacités, attitudes :** → cf. fiche ressource

**Projet du cycle :**

Leçon 1	Evaluation diagnostique. Matchs 3X3, 4X4. Révision cycle 2nde : contre-attaque élargie + jeu de transition
Leçon 2	Attaque placée à 3 attaquants
Leçon 3	Attaque placée à 3 attaquants
Leçon 4	Défense individuelle 1/2 terrain
Leçon 5	Attaque placée à 4 attaquants
Leçon 6	Attaque placée à 4 attaquants
Leçon 7	Évaluation finale

**Évaluation :** → cf. référentiel national + grille d'évaluation

**Détail du cycle :**

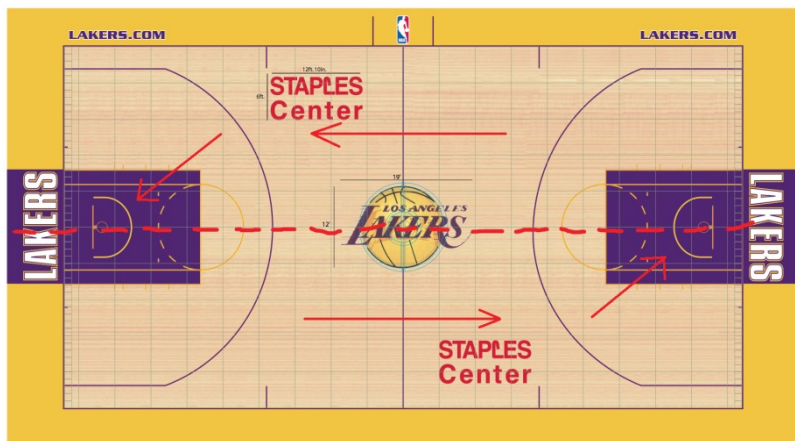
## Leçon 1 :

Evaluation diagnostique

Matches 3x3 et 4x4

Révision cycle de niveau 3 : contre-attaque étagée élargie + jeu de transition

### **Echauffement : circuit**



- 2 partenaires x3 tours

- 1c1 à partir de la ligne médiane x3 tours

- 2c1 (1 défenseur dans chaque raquette) x3 tours

**Matches 3x3** sur ½ terrain

**Matches 4x4** sur tout terrain

*Arbitrage : 1 élève arbitre les contacts et sorties et 1 autre élève arbitre les marchés et reprises de dribbles*

*Observations : « PSP » (possession – shoot – panier), placement des joueurs sur le terrain à un moment donné (arrêt sur image)*

+ Diagnostique du niveau des élèves

## Leçon 2 :

Attaque placée à 3 attaquants : gérer le 1x1 et le 2x1

### A SAVOIR :

- 1 contre 1 :
- duel
- départ en dribble
- dribble de pénétration
- passe et va

## ATTAQUE PLACÉE

**Constat :** en 4 x 4, la progression se fait soit par contre-attaque avec % de réussite acceptable, soit par gagne terrain efficace, soit par construction de l'attaque tout terrain – cette progression ne finit pas toujours par un tir, l'équipe se retrouve face à une défense organisée regroupée dans la zone de marque → jeu à la périphérie et transmission latérale, lobe la défense, un receptrionneur peut déborder et tirer ; NPB se déplacent mais sont indépendants les uns des autres.

→ **Hypothèses explicatives :** PB n'ont pas les capacités techniques pour réaliser des dribbles directs à travers le bloc défensif – NPB veulent avoir la balle pour ensuite tenter d'atteindre la cible, les déplacements linéaires sont à vitesse constante.

→ **Compétence visée :** Dans le cadre d'un match 4 x 4, mettre un joueur en situation favorable de tir face à une défense individuelle qui a restreint son espace d'intervention – maîtriser l'attaque placée face à une défense individuelle.

**SA1 :** match en 1x1

**Objectif :** duel / départ en dribble / dribble de pénétration

**Organisation :** Matches de 2'-2'30 ; groupe de 5-6 élèves (les 3-4 qui ne jouent pas, arbitrent chacun une règle précise)

**Apprentissage visés :**

**SA2 :** 1x1 +1

**Objectif :** passe et va

**Organisation :** Matches de 2' (même déroulement que SA1)

1x1 avec passeur NPB cherche à se départer par une rupture avec le défenseur dans les zones. Si balle reçue à la périphérie → 1x1 ou redonner au passeur

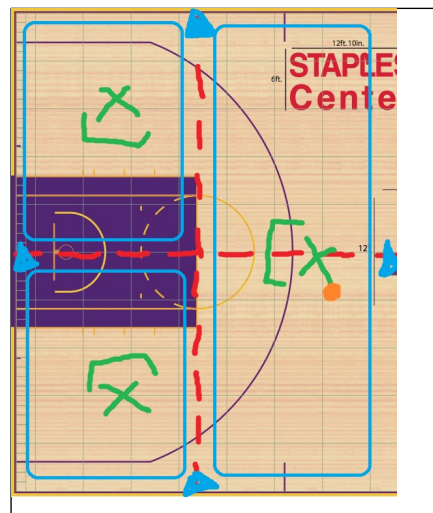
Le passeur aide celui qui a le ballon, il peut se déplacer dans le cercle du haut de la raquette et juste faire des passes à celui qui lui a donné le ballon. Complexification : déplacement libre du passeur sur tout le ½ terrain

**Apprentissage visés :** se créer un grand couloir Jeu direct (CJD) dans placement et remplacement

**Matches 3x3** ½ terrain de 7'

Jeu placé : 3 zones clefs (plots bleus) + défense indiv

Arbitrage : 1 → contacts et sorties  
1 → marchés et reprises



### Leçon 3 :

Attaque placée à 3 attaquants : cascades de choix

#### A SAVOIR :

##### Jeu placé :

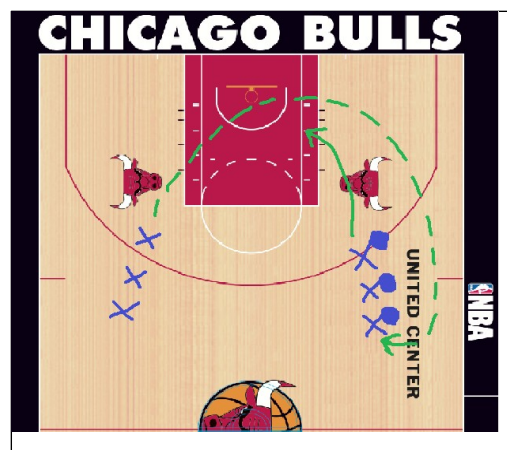
- (1 contre 1)
  - Passe et va
  - Rééquilibrage de l'attaque → 3 solutions :
    1. NPB démarquage → CJD (couloir de jeu direct) = espace clefChangement direction et vitesse = « aiguillage »
    2. Passe et va
    3. Passe impossible → rééquilibrage
- Toujours essayer de récupérer le ballon dans l'espace clef

#### Echauffement :

Objectif : Augmenter la capacité à tirer

Organisation : 6 élèves (ou plus) par panier (=1 équipe) → but : 1<sup>ère</sup> équipe à 20 paniers

- Tir en course (double pas)
- Tir à mi-distance en appui
- Tir à mi-distance en suspension



SA1 : « les 4 coins »

Objectif : Amélioration de la coordination entre les joueurs – respecter les priorités – équilibrer l'attaque

Déroulement : matchs 3 x 3 sur ½ terrain (marquage individuel)

→ Chaque joueur occupe 1 des 4 secteurs, jamais 2 joueurs dans la même zone, **priorité au PB**

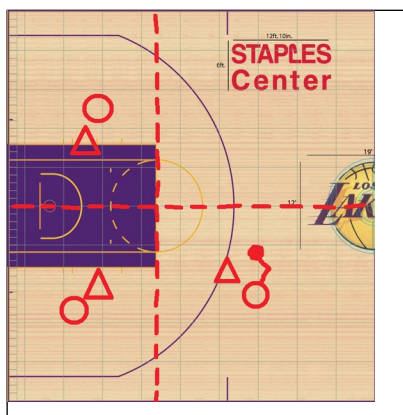
Apprentissages visés : CASCADES DE CHOIX (à noter au tableau pour les élèves)

PB = 1x1, passe et va, passe dans espace clef, passe périphérie, passe en soutien

NPB = démarquage seul dans espace clef, dans leur zone, en croisant avec un autre NPB, rééquilibrer, soutenir le PB

Organisation : 3 équipes sur 1 panier : 2 jouent et 1 arbitre

**3 élèves-arbitres** : 1 arbitre (2 joueurs dans la même zone pendant 5'' = faute), 1 arbitre (contact) et 1 arbitre (reprise de dribble et marcher)



SA2 possible : idem en 4x4 ½ terrain

Matches 4x4 tout terrain

Arbitrage élèves : 1 arbitre (2 attaquants dans la même zone pendant 5" = faute), 1 arbitre (contact), 1 arbitre (sorties et scores) et 1 arbitre (reprises de dribble et marchés)

## Leçon 4 :

Défense individuelle 1/2 terrain

### A SAVOIR :

Défense en AIDE avec FLOTTEMENT

**Défense à 1 passe :** « défense en 1/2 interception »

Objectifs : - couper la ligne de passe  
- bras + jambes côté ballon (en escrimeur)

**Défense à 2 passes :** « flotte »

Plus le ballon est loin de mon adversaire direct, plus je suis loin de lui

## DEFENSE INDIVIDUELLE sur attaque placée

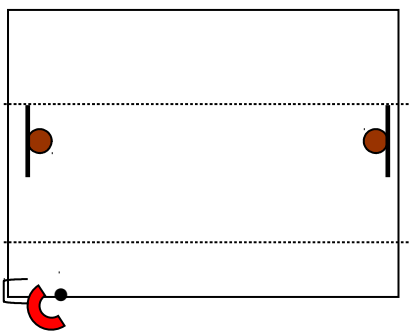
**Constat :** l'attaque est suffisamment organisée pour mettre en difficulté la défense repliée dans le cadre de l'attaque placée - paniers dans zone restrictive ou proche (moins de récupération pour jouer la CA)

→ **Hypothèses explicatives :** défense sur NPB non constante, la position dans l'axe adverse/cible ouvre la ligne de passe – défense sur PB en difficulté car capacités de manipulation du PB ont augmentés (dribbles de débordement)

→ **Compétence visée :** Perfectionner la défense sur PB et NPB

**Echauffement :** tir en course main droite (x20), main gauche (x20), shoots à mi-distance  
Sous forme de jeu : 1<sup>ère</sup> équipe (5-6 élèves) à 20 paniers

Situation 1



**objectif : défendre sur PB**

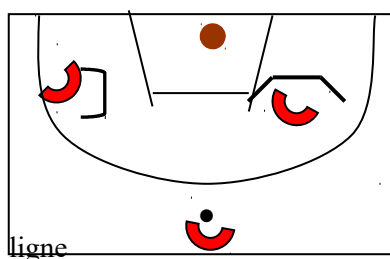
« L'écarteur »

1 x 1 dans un couloir latéral

Attaquant part en contre-attaque, le défenseur en **léger** décalage doit : le rattraper, passer devant et le stopper, l'écarter vers la ligne de touche

(Idem au retour en changeant les rôles)

Situation 2



**Objectif : défendre sur un NPB et PB**

1/2 terrain

2 x 2 avec passeur, les 2 attaquants ne peuvent pas se faire de passes et le passeur ne peut pas marquer. Le passeur est toujours avec les 2 attaquants.

**Travail :** ligne de passe – flotter – pression sur PB (orientation main faible sur de passe)

**Matches 4x4** tout terrain, défense individuelle ½ terrain (= repliée)

## Leçon 5 :

Attaque placée à 4 attaquants

### **A SAVOIR :**

- 4 zones

- Jeu priorité côté fort

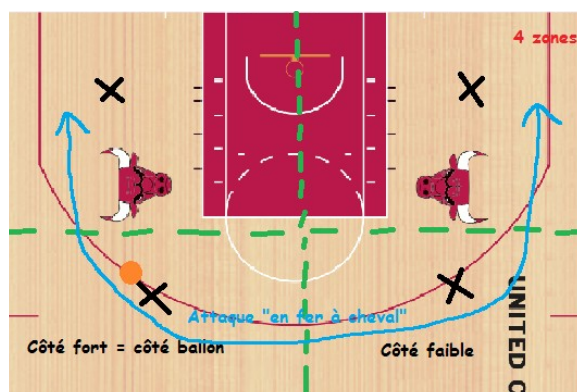
Priorités d'action :

- démarquage → espace clef (1c1) (joueurs côté faible fixent les défenseurs)

- passe et va

- rééquilibrage de l'attaque (joueurs côté faible peuvent venir chercher le ballon)

« Attaque en fer à cheval »



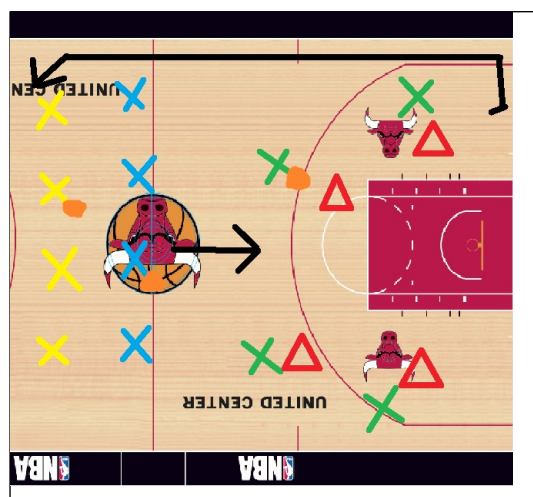
**Echauffement :** libre par équipe pour prise de décision collective et gain d'autonomie

**Match** en 4x4 → observation : placement des attaquants au moment des pertes de balle

**Situation :** attaque-défense en répétition sur 1 panier en 4x4, les défenseurs ont 1 main (voire 2) dans le dos

Chaque équipe passe 20 fois en défense et en attaque

Rappel : priorité du PB / NPB dans les zones



**Match 4x4**



4-5 arbitres : 2 joueurs dans la même zone plus de 3'' = faute, non contact, marcher, reprise, touche et score

## Leçon 6 :

Attaque placée à 4 attaquants

Rappel / séance précédente : la montée de balle et l'attaque placée se font en « fer à cheval » !

### **A SAVOIR :**

Pas de solution à l'attaque placée → je dois trouver autre chose : les écrans

→ Écran direct → sur PB

Contenus d'enseignement / écran :

- position du corps : être fléchi, ne pas aller au contact de l'adversaire
- position des appuis : j'encadre les appuis

Attention : le PB doit toujours dribbler. Ne jamais arrêter son dribble.

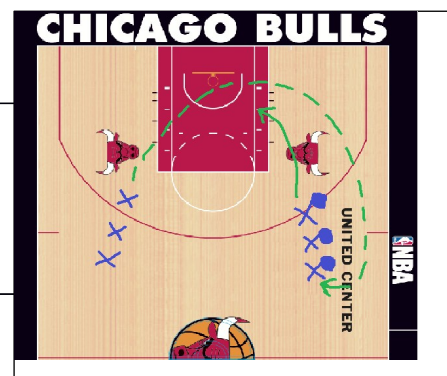
**Echauffement :** course, gammes, étirements, suicides,...

### **SA1 : tir en course (double pas)**

→ 5' à droite / 5' à gauche

### **RAPPEL Contenus d'Enseignement (CE) du double pas :**

- posture de tenue de ballon immobile à la hauteur du menton pendant le double pas
- le 1<sup>er</sup> pas est loin, le 2<sup>nd</sup> va vers le haut : monter le genou libre
- viser le coin haut du carré noir



Le rebondeur **observe** le double pas de son camarade

et lui fait un feedback sur ce qu'il a réalisé par rapport aux CE donnés.

Il prend le rebond et va se replacer en dribblant pour devenir celui qui fait le double pas.

→ Évolution de la situation : idem sous forme de passe et va avec un passeur fixe dans le cercle en haut de la raquette. L'observation et le feedback sont toujours donnés par le rebondeur. (5' à droite seulement)

### **SA2 : montée de balle sous forme CRISS CROSS**

### **SA3 : montée de balle et travail de l'écran**

*A* dribble jusqu'à la ligne médiane ; *B* et *C* avance dans leurs couloirs latéraux jusqu'au fond du terrain

*A* passe le ballon à *B* qui essaie de déborder le défenseur en utilisant l'écran posé par *C* pour tirer en course

*C* vient faire un écran sur le défenseur pour permettre à *B* d'aller marquer

Le défenseur défend dès lors que *B* a reçu le ballon (défense modérée ?)

**Attention : le PB ne doit jamais arrêter son dribble, il doit toujours dribbler !**

### **RAPPEL Contenus d'Enseignement pour l'écran :**

- position du corps : être fléchi, ne pas aller au contact de l'adversaire
- position des appuis : j'encadre les appuis

### **SA4 : attaque-défense : attaque placée en fer à cheval**

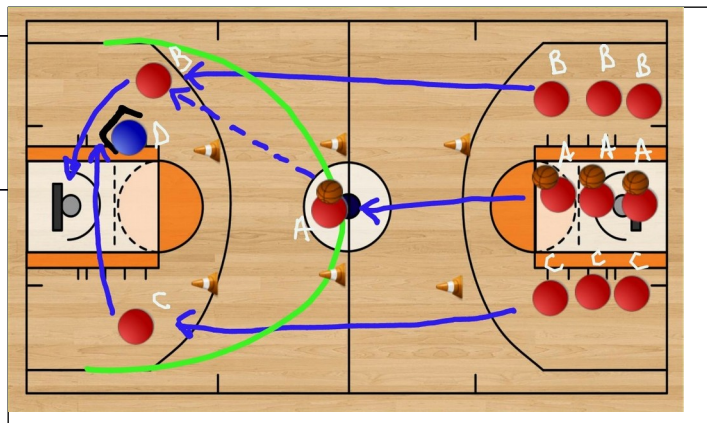
Match 4x4

Défense individuelle (une main dans le dos)

Passe et va et écran sont les 2 seuls moyens de marquer

Le PB fait un signe de la main pour annoncer ce qu'il veut :

**Point fermé = écran / un doigt levé = passe et va**





**Matches 4x4 :**

Thème : panier grâce à un écran

ou à un passe et va = 5 points

Arbitres : scores ! / marchés, reprises / contacts / sorties

**Leçon 7 :**

Evaluation finale certificative BAC

**Leçon + :**

Gestion de l'alternative jeu rapide / jeu placé en fonction de la défense (repliée ou pas)

## Leçon ++ :

Attaque avec postes Défense de zone
--

Attaque avec POSTES

L'intérieur fixe la défense

Défense de ZONE (bloque l'attaque)

1-2-1 (+dynamique) ou 2-2 (+club)

→ Choix des élèves en fonction d'une tactique, en fonction de la fatigue des joueurs :

- indiv tout terrain

- indiv ½ terrain

- zone

Tactiques + : - sur panier marqué : défense tout terrain

- sur panier raté : défense ½ terrain















