FPC BASKET
3 JUIN 2008

Secteur Briey

VALSESIA-FEIREISEN, lycée Louis Bertrand

PROGRAMME DE LA JOURNEE

9h-9h30	Accueil Explication de la journée Démarche et présentation de notre conception
9h30-12h30	Niveaux 1 et 2 Mise en situation
12h30-13h	Retour sur la pratique Questions diverses Point sur niveaux 3 et 4
14h-16h	Situations de tir

REMARQUES :

Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif	Sports collectifs

BASKET : PROJET CYCLE NIVEAU 1 – 1x10 heures

Niveau de jeu initial : la grappe, peu de progression, peu de tirs, peu de points (0 à 10%) et/ou prédominance du dribble, fautes, pertes de balles…

Accès à l'espace de marque favorable	*Action de marque*	*Récupération de la balle*	*Application du règlement*
Compétences de niveau 1 visées			
Monter la balle vers l'avant	Tir en appui sur une des 3 positions préférentielles, de préférence à 45°	Intégrer le non-contact Défendre en individuelle stricte	Règlement minimum
Connaissances (théorie, règlement, tactique, soi, les autres, l'environnement)			
	Une trajectoire haute, en « cloche » a plus de chance de rentrer. Pieds face à la cible. Point de visée (carré noir)	Chacun son joueur	Marque, sorties, marcher, non-contact, 5" (éventuellement) Compter les points avec une feuille simplifiée
Capacités (mise en œuvre des connaissances et mobilisation des ressources)			
PB : orientation vers le panier dès réception de balle ; choix entre dribble (seul) ou passe (marqué) dans l'espace probable de réception NPB : démarquage en appui (angle, distance, espace de réception probable libre) Fondamentaux : dribble progression, passe-réception 2 mains direct ou à terre, pivot	S'arrêter en simultané Trajectoire haute = poussée des jambes, point de visée tôt et longtemps Début tir en course 1#0	Sur PB : respecter la distance de marque, être toujours entre PB et le panier. GENER Sur NPB : intégrer la ligne de passe, voir la balle et son joueur	
Attitudes (comportement par rapport à soi, aux autres, à l'environnement)			
		Se maîtriser , défendre avec les jambes et non les mains	Autoarbitrage possible

Consignes possibles :
PB = Pivot vers le panier dès réception de balle (regard haut) ; pas de passes lobées, uniquement direct ou à terre ; dribble que si pas de défenseur et uniquement vers l'avant ; tirer uniquement sur les 3 positions : s'arrêter 2 pieds écartés, pousser sur les jambes, finir bras en l'air, regarder le panier et viser
NPB : s'écarter du PB (pas devant) pour ne pas le gêner et pouvoir recevoir une passe
Défenseur : ne pas prendre le ballon des mains du PB ; entre le PB et le panier

Niveau de jeu à atteindre : jeu attaque-défense avec plus de passes, plus de tirs et de réussite (10 à 30%).
LIMITES : rythme constant

Situation de référence : 3#3 ou 4#4 sur ½ terrain ou terrain complet.

Situations possibles : drills de fondamentaux, exercices de tirs sur les 3 positions, passes à 10, exercices de gagne-terrain ou montée de balle, jeu surréglé (agir sur le dribble et la passe), …

Contribution au socle commun :
Pilier 6 (vivre en société) capacité à respecter les règles, attitude de respect des autres, auto-arbitrage
Pilier 7 (autonomie) : capacité à avoir une bonne maîtrise de son corps

EVAL	Compétences basket					Compétences méthodologiques et sociales	
	DEFENSE	MONTEE DE BALLE	PORTEUR	NON PORTEUR	PERF.	AGIR DANS LES RESPET DES REGLES	AUTRES CM & S(*)
0	Immobilité Ne se reconnaît pas défenseur	Pas de volonté de progression	Volume de jeu nul	Immobilité Regarde le jeu	Résultats des matchs, efficacité individuelle dans l'équipe	Ne connaît pas les règles mini	Non acquis
1	Défend sur tout le monde « Bouscule »	Progression aléatoire, des pertes de balles. Passes forcées.	Marche avec le ballon Passes lobées lentes Ne progresse pas seul Ne pivote pas Perte de balle sur dribble	Demande la balle bras levés, face au porteur Trop loin ou trop près Peu de mobilité		Confusions Contestations	En cours d'acquisition
2	Respecte distance de défense Défend sur son joueur	Progression collective en relais.	Lecture de jeu aléatoire Cherche un partenaire	Démarquages en appui aléatoires, à la même vitesse.		Auto arbitrage	Acquis
3			Bonne lecture Utilise le dribble pour progresser Pivot si pression Passes sûres	Démarquages en appui nets et efficaces (changement vitesse et direction).		Volonté de gagner dans le respect de l'adversaire	
4							
5							

(*) organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités ; se mettre en projet ; se connaître, se préparer, se préserver

Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif	Sports collectifs

BASKET : PROJET CYCLE NIVEAU 2 – 2x10 heures

Niveau de jeu initial : jeu de « comète » avec des tirs, encore peu de réussite et un rythme constant

Accès à l'espace de marque favorable	*Action de marque*	*Récupération de la balle*	*Application du règlement*
Compétences de niveau 2 visées			
Jouer vite vers l'avant (contre attaque) pour arriver seul ou en surnombre au panier	Tir en course + tir en appui équilibré	Rebond défensif Début de repli défensif	Introdction du co-arbitrage et des fautes sur tireur
Connaissances (théorie, règlement, tactique, soi, les autres, l'environnement)			
Couloirs de jeux latéraux	Règle des 2 appuis	Savoir où le ballon va rebondir selon le tir	Repères d'arbitrages : - Siffler touches, violations, fautes - Signes marcher, faute, annoncer sens ou couleur de la touche - Donner LF si faute au tireur Retour en zone

Capacités (mise en œuvre des connaissances et mobilisation des ressources)			
PB : enchaîner rebond/interception et montée de balle seule ou passe de contre attaque NPB : courir dans couloirs latéraux Surnombre : écartement/étagement dans couloirs, PB fixe défenseur pour le faire choisir et ainsi jouer la passe ou le tir Fondamentaux : passe longue, réception dans la course	Tir en course (1#0 ou 1#1 retard défensif) - Liaison dribble/tir - Accroche visuelle - Rythme double appui - Lâcher de balle	Revenir devant le PB pour éviter les fautes s'économiser en se repliant et éviter les joueurs seuls en contre attaque	Arbitrer à 2
Attitudes (comportement par rapport à soi, aux autres, à l'environnement)			
Vite passer du statut de défenseur à celui d'attaquant		« attaquer le rebond » = sauter pour prendre	Respect des décisions

Consignes possibles :
PB : regarder vers l'avant dès la récupération de la balle, joueur devant moi seul = passe, passe dans la course du NPB, en surnombre fixer le défenseur = le faire choisir
NPB : occuper couloirs latéraux, pas 2 dans le même couloir
Tireur : double pas = regarder la cible, déposer la balle, rythme « un, deux, je saute »

Niveau de jeu à atteindre : jeu à prédominance de contre attaque avec bon taux de réussite (entre 30 et 40%).
LIMITES : physique (fatigue ou pas envie de courir…) et replacement de la défense

Situation de référence : 3#3 ou 4#4 sur terrain complet.

Situations possibles : drills de fondamentaux, exercices de tirs en course, montées de balle rapides (à partir du rebond défensif ou avec une défense en retard), jeu en surnombre, jeu surréglé, …

Contribution socle commun :
Pilier 6 (vivre en société) : arbitrer, accepter décisions de l'arbitre
Pilier 7 (autonomie) : refaire seul ou à plusieurs des exercices d'échauffement vus en classe

EVAL	Compétences basket					Compétences méthodologiques et sociales	
	DEFENSE	TRANSITION	PORTEUR	NON PORTEUR	PERF.	ASSUMER ROLES SOCIAUX	AUTRES CM & S
0	Immobilité Non contatct pas maîtrisé Zorro en défense	Aucune, reste spectateur	Volume de jeu nul	Immobilité Regarde le jeu	Résultats des matchs, efficacité individuelle dans l'équipe	Refus d'arbitrer	Non acquis
1	Défense individuelle	Très lente, permet le retour du défenseur	Ne fais pas avancer le jeu, ne tente rien	Ne fais pas avancer le jeu		Arbitrage timide	En cours d'acquisition
2	Repli après perte de balle / gagne des duels	Volonté de jouer vite	Création ou exploitation du surnombre	Création ou exploitation du surnombre		Arbitrage assumé	Acquis
3		Rapide et efficace	Bonne lecture de jeu et rapide. Tente des choses. Passe décisive	Dispo vers l'avant rapidement Conclusion après passe décisive			
4							
5							

Possibilité d'évaluer le tir en course séparément (sur une situation de tir au préalable) :
0 = aucune maîtrise ; 1 = maîtrise du rythme, peu efficace ; 2 = maîtrise rythme et efficace en 1#0 : 3 = utilisation en match

Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif	Sports collectifs

BASKET : PROJET CYCLE NIVEAU 3 – 3 à 4x10 heures

Niveau de jeu initial : jeu à montées de balles rapides (bon % tireur seul) mais encombrement sous le panier sur jeu placé (% plus faible)

Accès à l'espace de marque favorable	*Action de marque*	*Récupération de la balle*	*Application du règlement*
Compétences de niveau 3 visées			
Optimiser la contre-attaque Jouer l'attaque placée	Tir à mi-distance Tir après pénétration Rebond offensif	Défense individuelle avec aide défensive	Appliquer règle des 3'' Remplir une feuille de marque avec score et fautes perso
Connaissances (théorie, règlement, tactique, soi, les autres, l'environnement)			
Espaces clés extérieurs	Savoir quand prendre les tirs (ouvert, 1ère intention, rebond ?)	Savoir quand aider et quand rester sur son joueur	Règle 3'' Feuille de marque
Capacités (mise en œuvre des connaissances et mobilisation des ressources)			
PB : choix entre jeu 1c1 dans couloir direct et passe + coupe au panier NPB : occuper espaces clés, rééquilibrer l'espace pour être étagé, écarté et ainsi libérer le couloir jeu direct. Se démarquer en appui (couper au panier), en périphérie pour jouer le passe et va. Fondamentaux : dribble attente, pénétration, passe dans le dribble ; 1 contre 1	Gamme de tirs en course Tir mi-distance : - Alignement segments - Poussée jambes - Tenue balle - Rotation balle Sélection des tirs	aider = défendre sur l'attaquant d'un partenaire dépassé	Arbitre annonce qui a fait la faute à la table de marque
Attitudes (comportement par rapport à soi, aux autres, à l'environnement)			
Chercher circulation de balle et de joueurs		Défendre ensemble	Communication arbitre-table Annoncer sa faute

Niveau de jeu à atteindre : alternance jeu rapide, jeu placé maîtrisé, écartement du couloir central
LIMITES : organisation collective précise

Situation de référence : 4 #4 ou 5#5 terrain complet

Situations possibles : drill fondamentaux, exercices tirs, exercices contre-attaque (sortie balle, surnombre, …), jeu à 2, 3, 4 sur $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{4}$ terrain, jeu surréglé, situations de 1 contre 1 avec et sans ballon, …

Composante méthodo : s'échauffer en autonomie, gérer les changements au cours d'un match…

EVAL	Compétences basket						Compétences méthodologiques	
	EFFICACITE INDIVIDUELLE DEFENSIVE	ORGANISATION COLLECTIVE OFFENSIVE		EFFICACITE INDIVIDUELLE OFFENSIVE	PERF.		ASSUMER ROLES SOCIAUX	AUTRES CM
0	Inactivité	grappe	0	Inactivité	Résultats des matchs	0	Non tenue feuille de marque	Non acquis
1	Défend sur tout le monde, beaucoup de fautes	Attaque-défense	2	PB : Choix peu efficaces des dribble ou passes, tirs peu opportuns NPB : dispo en avant, souvent dans le CJD		1	Tenue partielle	En cours d'acquisition
2	Défense légale PB, NPB, rebond, repli	Jeu basé sur la contre-attaque Encombrement raquette sur jeu placé	4	choix plus efficaces, exploite le jeu rapide et les surnombres (couloirs de jeu)		2	Bonne tenue feuille de marque	Acquis
3		Alternance jeu rapide, jeu placé (avec écartement, circulation de balle et de joueurs)	6	Sur jeu placé PB : conserve sous pression, avance pour fixer, 1 contre 1 ou passe NPB : écartement, rééquilibrage, démarquages vers le panier et en périphérie				
4	Aide un partenaire dépassé							

Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif	Sports collectifs

BASKET : PROJET CYCLE NIVEAU 4 – 5x10 heures

Niveau de jeu initial : alternance jeu rapide et jeu placé, bonne circulation de balles et de joueurs

Accès à l'espace de marque favorable	*Action de marque*	*Récupération de la balle*	*Application du règlement*
Compétences de niveau 4 visées			
Trouver plus de solutions face à une défense organisée par différenciation des rôles en attaque et par jeu côté ballon/côté opposé. IMPOSER SON JEU	Tir joueur intérieur Tir à 3 points	Défense individuelle organisée avec aide et rotation défensive. CONTRER LE JEU DE L'ADVERSAIRE	Règlement le plus complet possible. Feuille de marque type bac.
Connaissances (théorie, règlement, tactique, soi, les autres, l'environnement)			
Postes de jeu, positions sur le terrain, ligne panier-panier. Connaître l'organisation et les options offensives (jeu rapide, jeu posé, jeu intérieur, extérieur…)	Zones de tir intérieur - extérieurs	Connaître l'organisation et les options défensives (aide, aide de l'aide, orientation PB, défense sur NPB, prise à 2, boite, pressing tout terrain…).	Déroulement des procédures d'arbitrage et de tenue de table de marque lors de l'évaluation.
Capacités (mise en œuvre des connaissances et mobilisation des ressources)			
Meneur = monter la balle, donner le tempo (contre-attaque, jeu placé), organiser l'attaque… Intérieur = demander ballon sur secteurs clé pour tirer, jouer 1 contre 1 ou renverser… Ailier = courir en contre-attaque, jeu en périphérie, tirer à l'opposé, jouer la pénétration, démarquage vers le panier… Jeu côté ballon à 2 ou à 3 , jeu à l'opposé pour tirer ou pénétrer sur renversement.	Tir intérieur (enroulé, engagé, tir crochet) Tir en suspension, à 3 points (appuis, fixation bassin, poussée des jambes, finition geste)	Aider Prendre le joueur du partenaire qui a été aidé (aide de l'aide) = rééquilibrer la défense Prendre en boite = individuelle stricte sur un joueur	2 arbitres 1 chronométreur 1 marqueur 1 aide-marqueur
Attitudes (comportement par rapport à soi, aux autres, à l'environnement)			
Adapter les rôles, le style de jeu par rapport aux compétences de chacun et par rapport à l'équipe adverse		Adapter sa défense à sa propre équipe et à l'adversaire.	Autonomie. Respect des officiels.

Niveau de jeu à atteindre : organisation collective en attaque et en défense. Jeu à 2 et jeu à 3.

Situation de référence : 4#4 terrain complet. Match 8'. 3ème faute perso = exclu 1'30

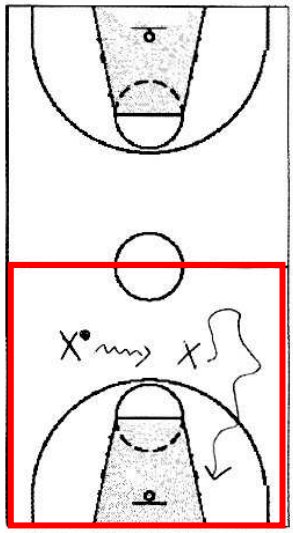
Situations possibles : idem niveau 3

Composante méthodo : manager, choisir une organisation offensive ou défensive (pressing, boite), gérer un temps mort, …

EVALUATION BACCALAUREAT (B.O. n°31 du 06/09/2007)

EFFICACITE COLLECTIVE	ORGANISATION COLLECTIVE EN ATTAQUE		ORGANISATION COLLECTIVE EN DEFENSE			EFFICACITE INDIVIDUELLE EN ATTAQUE	EFFICACITE INDIVIDUELLE EN DEFENSE
Matchs perdus 0	0 à 0.5	• Pas d'organisation • Jeu individuel • Atteinte de la cible rare	0 à 0.5	• Pas d'organisation • Grosse concentration sur PB	0 à 0.5	JOUEUR PASSIF • PB : perd la balle sur opposition • NPB : statique, proche et face au PB	• Défense PB • Nbreuses fautes
Matchs perdus peu d'écart 0.5 à 1	1 à 1.5	• Organisation stéréotypée, ne tient pas compte de l'adversaire • Dominante CJD • Montée de balle relais à 2 • Plus de tirs	1 à 1.5	• Défend selon on envie (devant ou derrière…) • La pression sur PB peut entraîner des pertes de balles	1 à 2.5	JOUEUR INTERMITTENT • PB : Choix peu efficaces des dribble ou passes, tirs peu opportuns • NPB : dispo en avant, souvent dans le CJD	• Ralentit la progression du PB (entre PB et panier) • Gêne le tir
Matchs gagnés = matchs perdus 1.5	2 à 2.5	• Alternance jeu rapide, jeu placé • Alternance CJD, couloirs latéraux. • Occupation espace clés • Tirs opportuns	2 à 2.5	• Défense organisée PB en pression et non PB en coupant la passe • Aide au partenaire dépassé	3 à 4.5	JOUEUR ENGAGE, REACTIF • PB : avance pour fixer, passer ou dribbler vers le panier, conserve sous pression • NPB : solutions pertinentes devant (espaces clés de tir), sur les côtés ou en soutien	• Différents rôles selon situation : pression PB, interception, aide en urgence, rebond déf)
Matchs gagnés 2	3 à 4	• Organisation réactive à l'adversaire, créatrice d'incertitude • Combinaisons d'actions de plusieurs joueurs • Distribution des rôles • Placement, replacement constant	3 à 4	• Défense efficace collectivement, qui s'impose • Entraide efficace	4 à 6	JOUEUR ORGANISATEUR, DECISIF • PB : danger triple menace : un contre un , passe décisive tir ext et int) • NPB : donne solutions et crée des espaces libres (écran, aide côté ballon, démarqué coté opposé, rebond off…)	• Articule ses actions avec ses partenaires, défenseur qui communique

SITUATIONS NIVEAUX 1 et 2



Mise en train : « le suiveur »

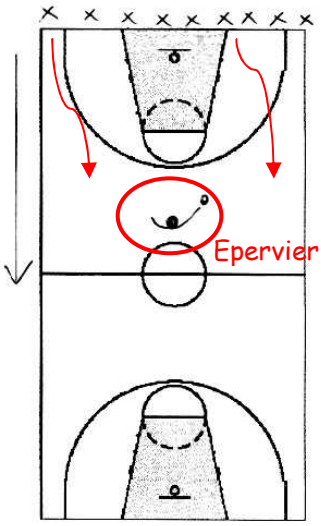
Objectifs : fondamentaux dribble, arrêts, non-contact

Organisation : par 2 avec un ballon, le NPB se déplace dans le terrain, le PB le suit en dribblant

Evolutions :

- Consignes : indiquer la main qui dribble, la façon de se déplacer (pas chassés, en suivant une ligne…), la vitesse…
- Faire varier l'espace d'évolution
- Signal = arrêt simultané, pivot pour fixer la cible, position du PB « triple menace »,
- signal : arrêt PB, le NPB essaie de toucher le ballon légalement, le PB protège son ballon en pivotant, peut enchaîner une passe derrière
- …

Repères aux élèves sur : dribble progression, arrêts, position du regard, pivoter, position défense sur PB



Mise en train : « l'épervier »

Objectifs : fondamentaux dribble, passe

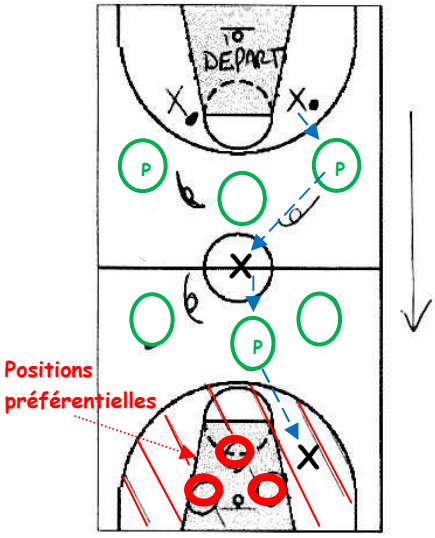
Organisation : 1 épervier au milieu, les élèves ligne de fond : traverser sans se faire toucher par l'épervier. Marcher, reprise, sortie, interception = élimination, je deviens épervier

Evolutions :

- Epervier avec ou sans ballon
- 1 ou 2 ballons pour 2, se tenir la main
- Imposer le choix d'une main
- 1 ballon pour 2, progresser en passe, le PB n'a pas le droit de dribbler, on est éliminé quand on est touché balle en main
- …

Repères aux élèves sur : dribble de progression, passes, règle du marcher, reprise

Autres jeux à adapter au basket pour une mise en train ludique : le béret, poule-renard-vipère, les 4 coins…



Montée de balle en relais

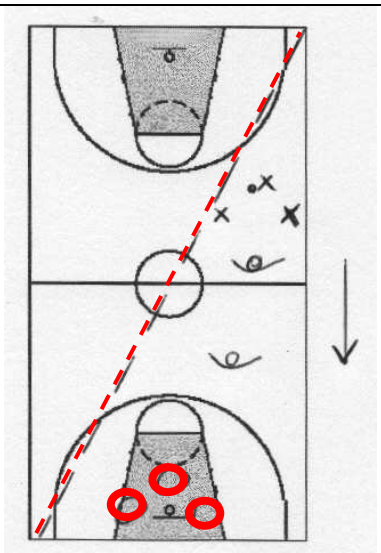
Objectifs : Utiliser un relais pour progresser = enchaîner passe + course vers l'avant , démarquage en appui, passe, tir

Organisation : 3 équipes :
attaque (1 ballon par élève, départ 3pts, monter la balle sans dribble en utilisant les relais, dribble + tir dans les 3pts en fin de montée de balle) ;
défense (récupérer la balle sur interception (pas de vol dans les mains) et rendre la balle à l'attaquant qui recommence la montée, pas d'intervention dans les 3pts) ;
relais (être dans un cerceau pour recevoir et rendre le ballon aux PB)
5' par équipe pour marquer un max de points

Evolutions :

- Imposer le type de passe (forcer à ne pas utiliser la passe en cloche)
- Possibilité pour les relais de changer de cerceaux
- Imposer les positions de tir en fin de montée de balle
- …

Repères aux élèves sur : passe, tir en appui, démarquages



Montée de balle à 3 :

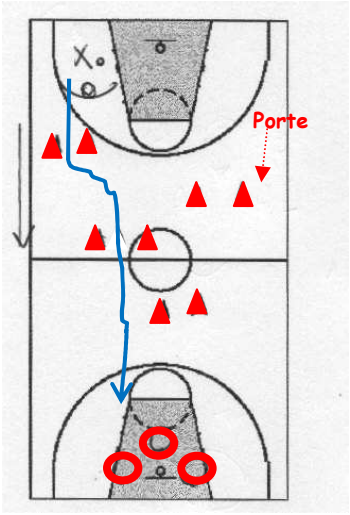
Objectifs : montée de balle, choix passe/dribble, tir sur position préférentielles

Organisation : terrain coupé en 2 dans la diagonale, attaque par vague

Evolutions :

- 3 contre 1
- 3 contre 1 (zone arrière) + 1 (zone avant)
- 3 contre 1 puis 2
- 3 contre 1 + 2
- …
- Interdire la défense dans les 3 pts ou zone réservée
- Dribble, sans dribble
- Type de passe
- Relayeur fixe
- …

Repères aux élèves sur : choix dribble/passe, libération couloir de jeu, positionnement en appui



Les portes :

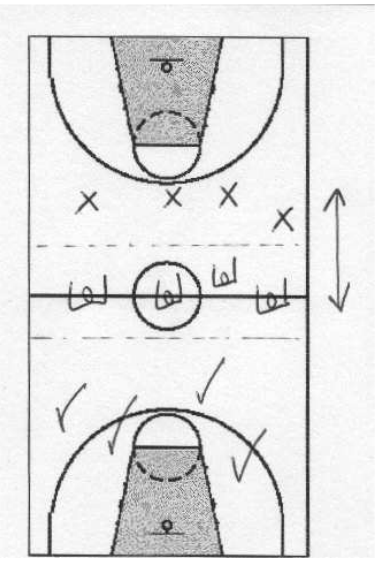
Objectifs : position et déplacement défensif sur PB

Organisation : 1 ballon pour 2, 1 attaquant, 1 défenseur. Traverser en passant dans les portes pour aller tirer de l'autre côté du terrain. En défense, empêcher légalement l'attaquant de passer dans les portes. Travail en aller-retour avec changement de rôle.

Evolutions :

- Défenseur main dans le dos
- Panier marqué en face = points doublés
- Défense sur le tir
- Travail dans un couloir
- 2 contre 2…
- …

Repères aux élèves sur : position défense, comportement si le défenseur est dépassé (repasser devant l'attaquant)



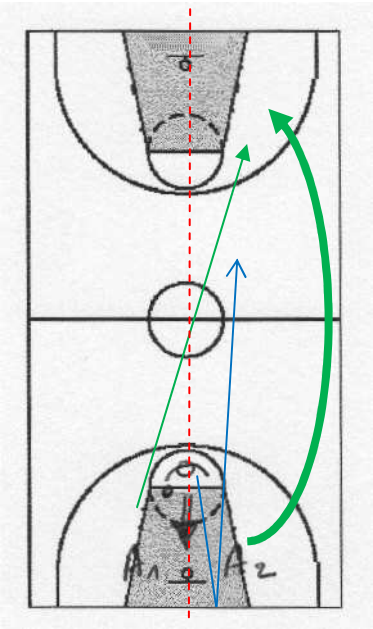
Jeu en continuité 4 contre 4 :

Situation de match

Organisation : si l'équipe marque, elle attaque de l'autre côté sur l'équipe en attente ; si l'attaque échoue, les défenseurs partent en attaque de l'autre côté. Défense individuelle stricte. L'équipe en attente est prête au milieu du terrain. Quand une équipe passe en défense, elle défend jusqu'au milieu de terrain sur la montée de balle.

Evolutions :

- Zone de non-marquage milieu de terrain
- Thèmes de jeu : pas de dribble, tout le monde touche le ballon, zone réservée interdite à la défense pour protéger le tireur, …
- …



Contre attaque :

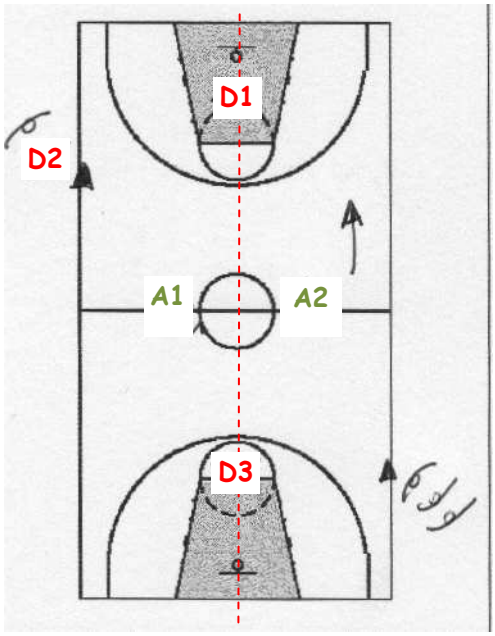
Objectifs : organiser une contre attaque à partir du rebond ou d'un panier marqué

Organisation : tire et va toucher ligne de fond avant de pouvoir défendre A1 ou A2 prend le rebond/fait la remise en jeu, l 'autre prend le couloir latéral opposé pour recevoir passe longue et marquer en 1#0

Evolutions :

- Varier le retard défensif ou l'enlever
- 3 contre 2
- …

Repères aux élèves sur : passe longue, course du NPB, tir en course, occupation des 2 ou 3 couloirs de jeu



Surnombre :

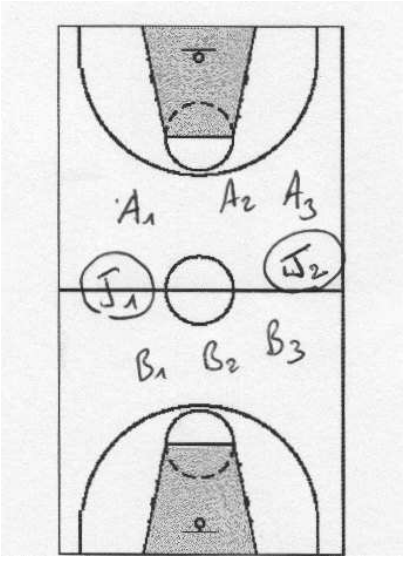
Objectifs : jouer le surnombre pour trouver un tir facile

Organisation : 2 contre 1 en continuité : A1 et A2 attaquent sur D1 puis D1 repart avec D2 sur D3, A1 prend la place de D1 en défense, A2 se replace dans la colonne latérale. Les défenseurs sont en attente sur la ligne LF.

Evolutions :

- 3 contre 2
- Sans dribble
- …

Repères aux élèves sur : choix passe/dribble/tir, fixation du défenseur par le porteur de balle, occupation des couloirs, étagement et écartement des attaquants



« les jokers »

Objectifs : jouer la contre attaque et le surnombre dès la récupération du ballon

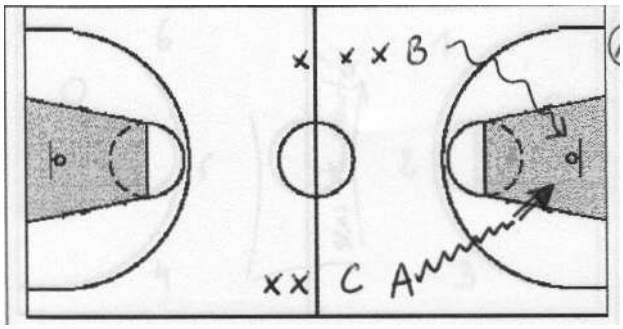
Organisation : match 3 contre 3 + 2 joueurs « jokers » qui sont constamment avec les attaquants.

Evolutions :

- Jokers marqueurs ou non
- Nombre de joueurs, de jokers, entrée évolutive des jokers
- …

Repères aux élèves sur : transition défense-attaque

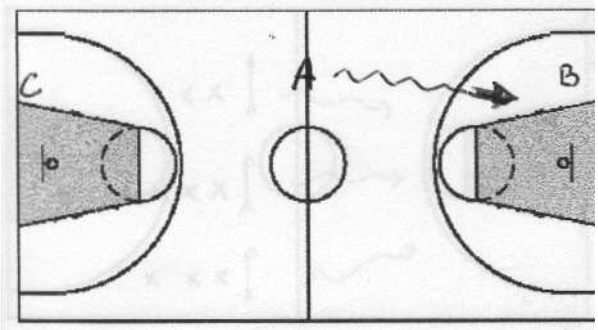
EXERCICES DE TIRS



Echauffement – « manège »

A dribble puis tire et se replace dans la colonne de B.
B va prendre le rebond de A et passe au joueur C en attente et se replace dans la colonne…

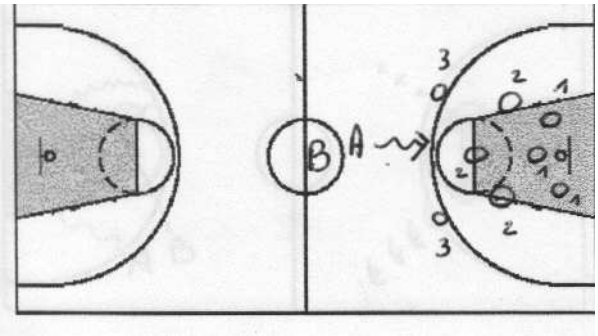
Evolutions : type de tir – point de départ des colonnes – rythme de course, échanges possibles de ballon entre les derniers joueurs des colonnes – le joueur B vient défendre sur A …



Continuité à 2 ou 3

A dribble puis tire. B prend le rebond, traverse le terrain et tire. C prend le rebond …

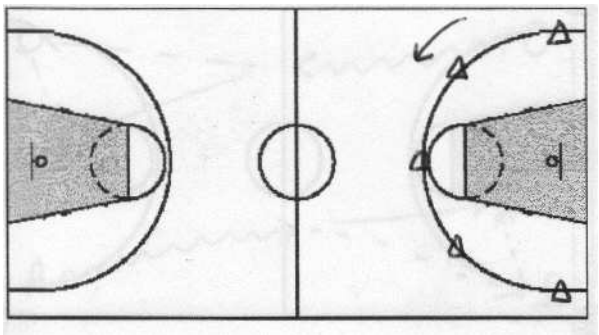
Evolutions : à 2 – type de tir – temps de l'exercice – passe + retour de passe avant de tirer …



« **Two balls** »

Par 2 en relais sur 1'. Tirer d'une position : si le tir est marqué, on gagne le nbre de points de la position. Puis on prend son rebond et passe au partenaire en attente dans le rond central.

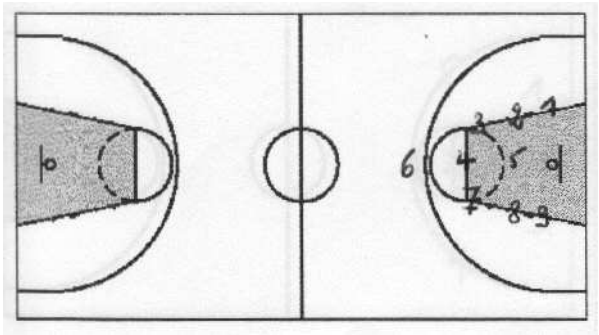
Evolutions : temps – positions de tirs – tireur seul – score à atteindre …



Concours à 3 points :

Réaliser 5 tirs sur chaque position (25 au total) en allant d'une position à l'autre en 1'. Le dernier ballon de chaque série de 5 vaut double. Les rebonds sont assurés par des ramasseurs de balle.

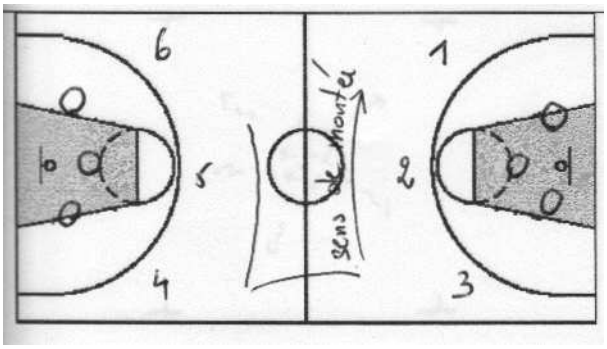
Evolutions : positions de tir, temps, …



« le tour de France »

Réaliser le tour de la zone restrictive en passant par les positions de tir dans l'ordre. Je marque = je continue ; je rate = je passe mon tour.

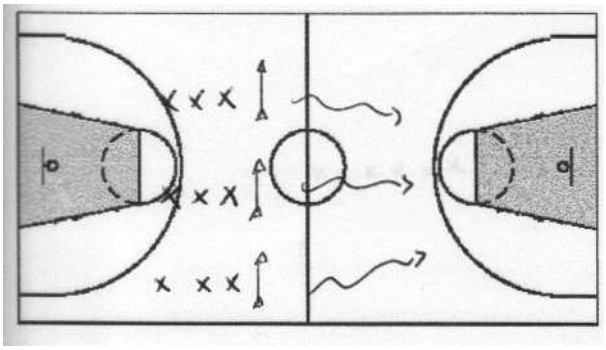
Evolutions : positions de tir…



Montée-descente :

6 marques de tir. Je marque = je monte d'une position ; je rate = je descends d'une position.

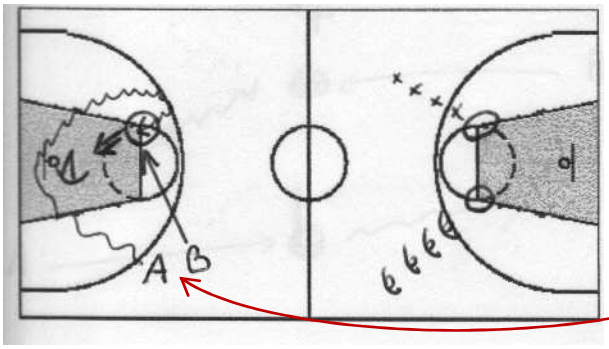
Evolutions : type de tir – position de tirs, nombre de tentatives …



Relais :

Aller marquer, revenir, donner le ballon au suivant de la colonne.

Evolutions : parcours avant le tir, type de tir, position de tir, nombre d'équipes, compo des équipes, handicaps …

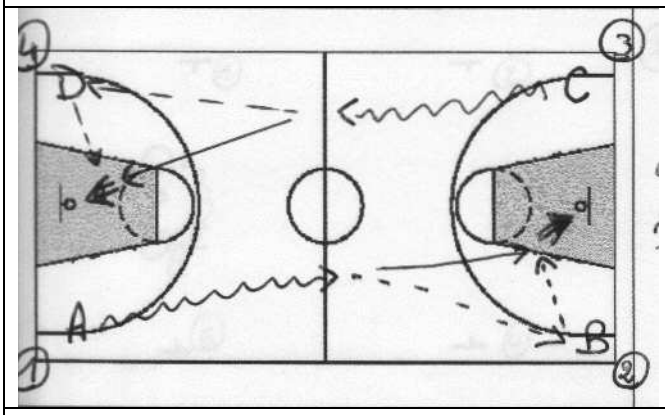


Concours par équipe :

1ère équipe arrivée à x points. Le tireur prnd son rebond et passe au suivant.

Evolutions : type de tir, position, nombre d'équipes, score à atteindre,

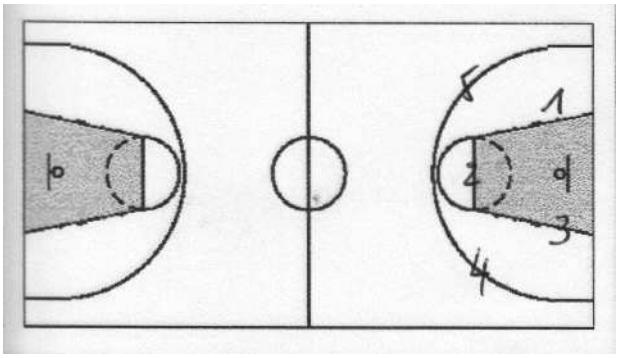
tir après déplacement : A fait le tour du plot, demande la balle, reçoit la passe de B, tir, rebond…



4 coins :

A dribble puis passe à B, retour de passe et tir de A. B prend le rebond et passe à C. Rotations : 1 vers 2 vers 3 vers 4.

Evolutions : type de tir, nature de la passe entre A et B, vitesse d'exécution…

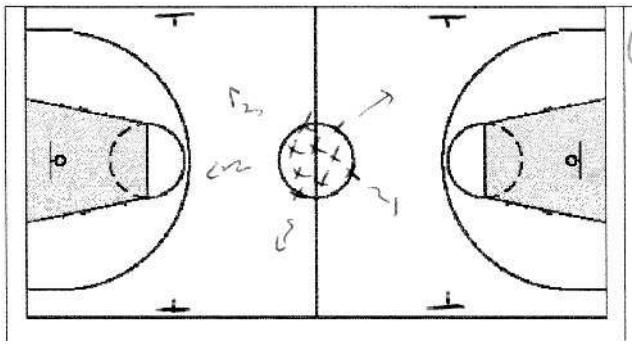


Feuille de tirs % :

Par 2, réaliser x tirs sur différentes positions par série de 5, 10 ou 20 tirs. 1 tireur et 1 rebondeur.

Exemple : 100 tirs – 2x10 sur positions 1, 2 et 3 – 2x10 sur positions 4 et 5

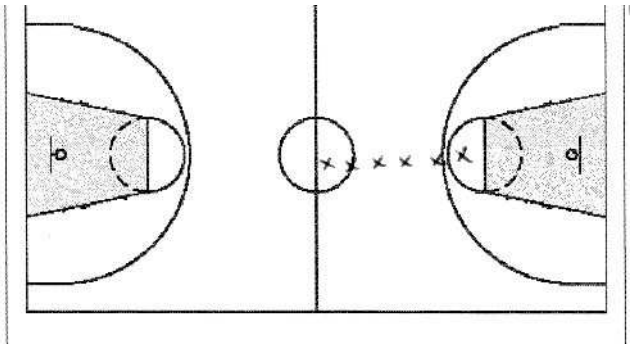
Evolutions : imposer un déplacement entre chaque tir (je vais toucher un plot), vitesse d'exécution…



Elimination :

Tout le monde démarre dans rond central. Signal : il faut marquer puis revenir au centre. Le dernier rentré est éliminé.

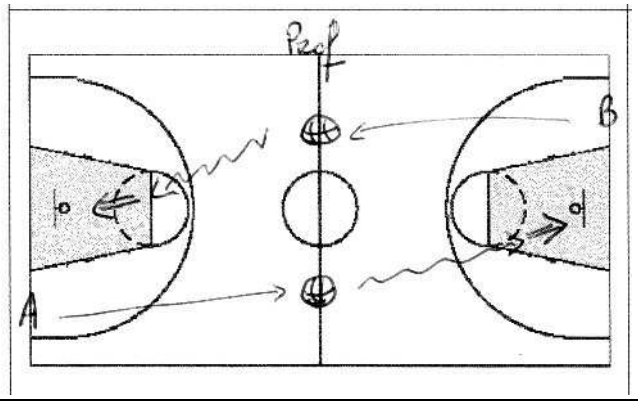
Evolutions : pas d'élimination mais système de sore, handicaps …



« Lucky-Luke »

2 ballons. Il faut marquer son panier avant le joueur qui suit. Le 1er tir se fait toujours d'une position précise, puis les autres d'où l'on veut.

Evolutions : 1ère position de tir, gagner des vies lors des victoires, gestion des éliminés…

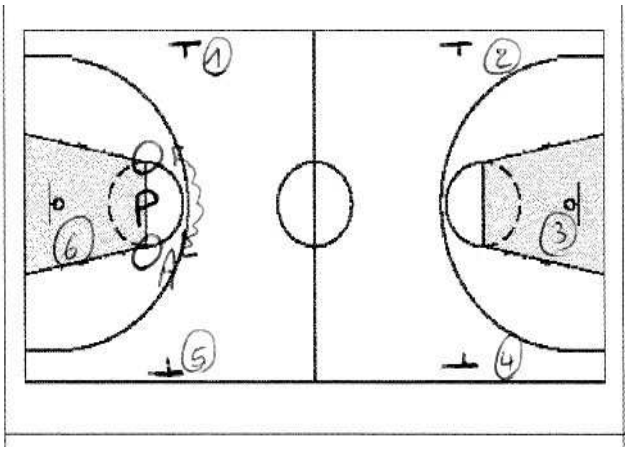


Duels :

Par 2, le 1er qui marque gagne.

Exemple : signal, sprint milieu de terrain, ramasse la balle, dribble, tir en course

Evolutions : circuit du joueur, intensité …



Ateliers tir :

1- Tir 1 main, assis sur une chaise

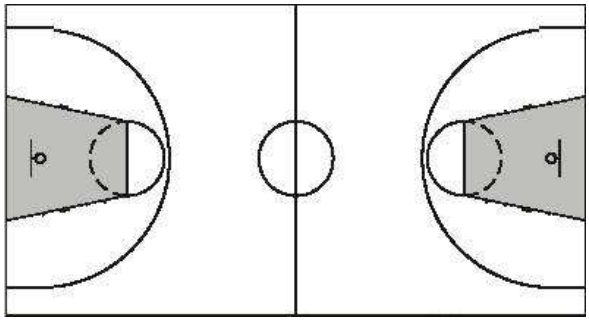
2- Monter le ballon au-dessus de la tête – blocage – sursauts avant, arrière, avant puis tir en suspension

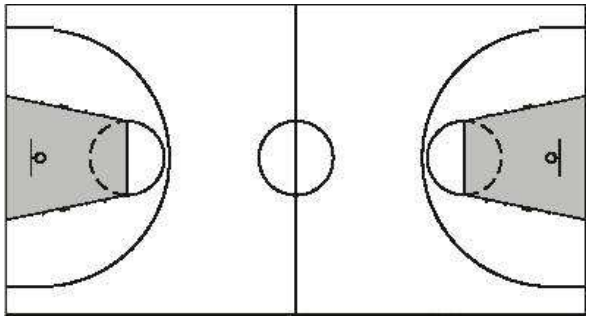
3- Idem mais sursaut ¼ de tour droite – milieu – ¼ tour gauche, milieu puis tir en suspension

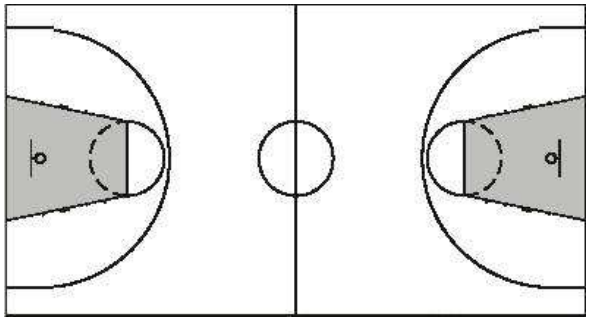
4- Saut sur banc – rebond – descente au sol – tir en suspension

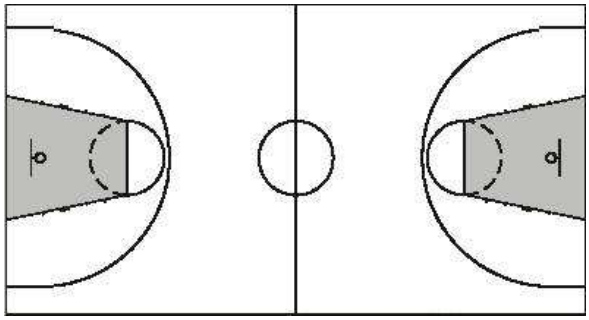
5- Je lance mon ballon très haut – rebond – je me place sous le ballon et tir

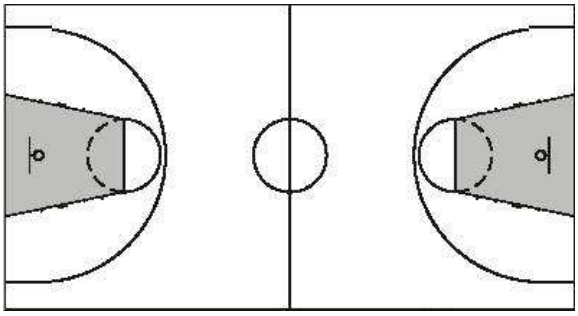
6- P fait des passes hautes latérales à A qui se place sous le ballon et tir puis change de position.











	EQUIPES				
	Temps : 8'				
Joueurs :	**SCORE**				**Joueurs :**
	1	16	16	1	
	2	17	17	2	
	3	18	18	3	
	4	19	19	4	
	5	20	20	5	
	6	21	21	6	
	7	22	22	7	
	8	23	23	8	
	9	24	24	9	
	10	25	25	10	
Fautes	11	26	26	11	**Fautes**
	12	27	27	12	
	13	28	28	13	
	14	29	29	14	
	15	30	30	15	
Fautes équipe					**Fautes équipe**
1 2 3 4 5					1 2 3 4 5
Score final :					
Equipe gagnante :					

Comment remplir la feuille de match ?

Noter la couleur de l'équipe

- **Noter le nom des joueurs**
- **Score : barrer les cases en travers**

1	3 points	1	2 points	1	1 point
2		2		2	
3		3		3	

- **Compter le nombre de fautes des joueurs**

(barrer une case à chaque faute ; 3ème faute = exclusion temporaire 1'30 ; 4ème faute = exclusion définitive ; 5 fautes d'équipe = lancer franc à chaque faute des défenseurs)

	EQUIPES				
	Temps : 8'				
Joueurs :	**SCORE**				**Joueurs :**
	1	16	16	1	
	2	17	17	2	
	3	18	18	3	
	4	19	19	4	
	5	20	20	5	
	6	21	21	6	
	7	22	22	7	
	8	23	23	8	
	9	24	24	9	
	10	25	25	10	
Fautes	11	26	26	11	**Fautes**
	12	27	27	12	
	13	28	28	13	
	14	29	29	14	
	15	30	30	15	
Fautes équipe					**Fautes équipe**
1 2 3 4 5					1 2 3 4 5
Score final :					
Equipe gagnante :					

Comment remplir la feuille de match ?

Noter la couleur de l'équipe

- **Noter le nom des joueurs**
- **Score : barrer les cases en travers**

1	3 points	1	2 points	1	1 point
2		2		2	
3		3		3	

- **Compter le nombre de fautes des joueurs**

(barrer une case à chaque faute ; 3ème faute = exclusion temporaire 1'30 ; 4ème faute = exclusion définitive ; 5 fautes d'équipe = lancer franc à chaque faute des défenseurs)