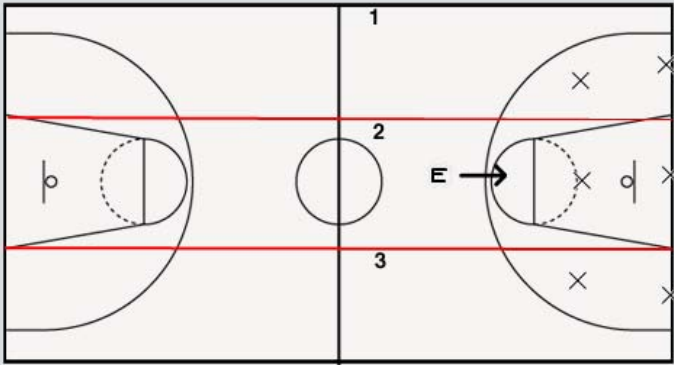


# Séance :

Discipline : Basket-ball

|  |  |                             |
|--|--|-----------------------------|
|  | <b>MOUVEMENT VERS LE PANIER - Equilibrer le terrain.</b> | <b>Niveau :</b><br>Poussins |
|--|--|-----------------------------|

|  |  |
|--|--|
|  <p>The diagram shows a basketball court with three lanes labeled 1, 2, and 3. A coach (E) is positioned in lane 2, moving towards the basket. The basket and hoop are on the right side of the court. There are 'x' marks representing players in the key area.</p> | <p><b>But :</b> Progresser vers le panier à 3 coéquipiers</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b><br/>Après le tir du coach, récupérer le ballon pour aller marquer en utilisant chacun 1 couloir (1,2,3).</p> <p><b>Variables :</b><br/>Temps de possession de balle. Temps de dribble.<br/>Nombre de passes.<br/>Interdire le dribble. Temps défini pour atteindre le panier.</p> |
| <p><b>Matériel à prévoir :</b><br/>1 ballon pour 3.</p> <p><b>Descriptif :</b><br/>3 joueurs pour aller marquer en respectant les couloirs de déplacements. A chaque passage changer de couloir.</p>   |  |

## CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

### **A(ux) l'attaquant(s) :**

Non porteur de balle : être visible du porteur.  
Porteur : passer dans la course des partenaires et se rendre disponible. Prendre des informations.  
Garder ses appuis orientés vers la cible et le regard vers l'avant.

## CRITÈRES DE RÉUSSITE :

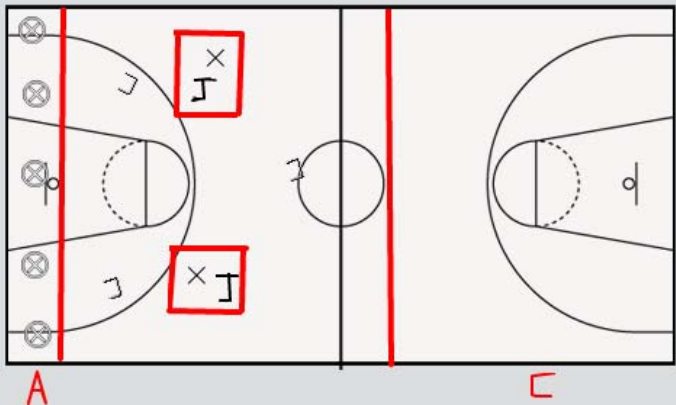
Limiter les pertes de balles.

| JOUEURS             |                     |                   |            | OBJETS |      |       |         | ACTIONS            |                          |       |
|---------------------|---------------------|-------------------|------------|--------|------|-------|---------|--------------------|--------------------------|-------|
| Joueur<br>attaquant | Joueur<br>défenseur | Porteur<br>ballon | Entraîneur | Plot   | Hale | Latte | Cerceau | Direction<br>passe | Déplacement<br>du joueur | Ecran |
| X                   | □                   | ⊗                 | ⓔ          | ▲      | ┃    | —     | ○       | →                  | →                        | ┃     |

# Séance :

Discipline : Basket-ball

|  |                                 |                             |
|--|---------------------------------|-----------------------------|
|  | <b>MOUVEMENT VERS LE PANIER</b> | <b>Niveau :</b><br>Poussins |
|--|---------------------------------|-----------------------------|

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>Matériel à prévoir :</b><br/>1 ballon par attaquant, maillots, zones matérialisées.</p> <p><b>Descriptif :</b><br/>changer de zone (A vers C) sans se faire chasser sa balle par les défenseurs, possibilité de passer aux jokers. Arriver en zone C maintenir son dribble pour aller tirer.</p> | <p><b>But :</b> Passer de la zone A à C sans se faire prendre la balle (utiliser les jokers) .</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b><br/>Ne pas pénétrer dans les zones des jokers. Se déplacer en dribble.</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b><br/>Chasser les ballons des attaquants.</p> <p><b>Variables :</b><br/>+ ou - de défenseurs.<br/>+ ou - nombre de passes aux jokers.<br/>+ ou - de jokers</p> |
|---|--|

**CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>A(ux) l'attaquant(s) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- notion de corps obstacle.</li> <li>- maîtrise du ballon.</li> <li>- perception défenseurs et jokers.</li> <li>- pour les jokers se rendre disponibles.</li> <li>- adapter son déplacement au placement et à l'action du défenseur.</li> </ul> | <p><b>Au(x) défenseur(s) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplacer, se replacer en fonction de l'action des partenaires défenseurs.</li> <li>- harceler le plus vite possible.</li> </ul> |
|---|--|

**CRITÈRES DE RÉUSSITE :**

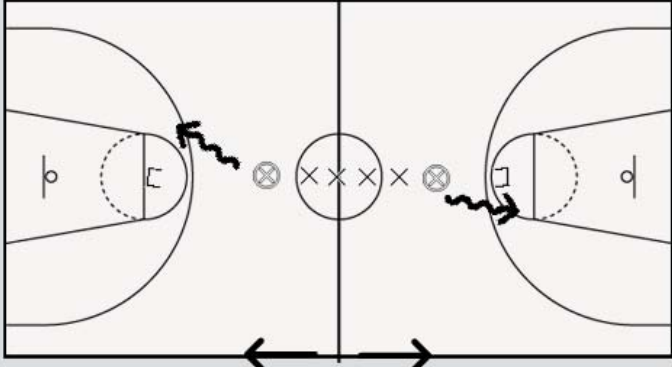
Passer 6 fois sur 10 de la zone A à la zone C pour pouvoir tirer au panier.

| JOUEURS          |                  |                |            | OBJETS |      |       |         | ACTIONS         |                       |       |
|------------------|------------------|----------------|------------|--------|------|-------|---------|-----------------|-----------------------|-------|
| Joueur attaquant | Joueur défenseur | Porteur ballon | Entraîneur | Plot   | Hale | Latte | Cerceau | Direction passe | Déplacement du joueur | Ecran |
| X                | □                | ⊗              | ⓔ          | ▲      | ┃    | —     | ○       | →               | →                     | ┃     |

# Séance :

Discipline : Basket-ball

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <b>MOUVEMENT VERS LE PANIER - Accéder au panier malgré le défenseur.</b> | <b>Niveau :</b><br>Poussins - benjamins |
|--|--|---|

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>But :</b> Aller au panier pour marquer</p> <p><b>Pour l'(es) attaquant(s) :</b><br/>Jouer le 1X1 pour marquer.</p> <p><b>Pour l'(es) défenseur(s) :</b><br/>Défendre pour intercepter et / ou gêner le tir.</p> <p><b>Variables :</b><br/>Augmenter le nombre de cibles.<br/>Réduire l'espace de jeu.</p> |
| <p><b>Matériel à prévoir :</b><br/>2 ballons, maillots.</p> <p><b>Descriptif :</b><br/>1X1 sur 1/2 terrain pour aller marquer le panier, après son tir l'attaquant devient défenseur sur l'attaquant suivant.</p> |   |

| <b>CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :</b>   |  |
|---|--|
| <p><b>A(ux) l'attaquant(s) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fausses pistes, feintes + accélérations et/ou décélérations.</li> <li>- maîtriser et protéger son ballon.</li> <li>- être en mouvement.</li> <li>- changer de direction brusquement.</li> </ul> | <p><b>Au(x) défenseur(s) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gêner.</li> <li>- rester très mobile sur les appuis.</li> <li>- orienter l'attaquant loin du panier ou de la cible.</li> </ul> |
| <b>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</b>   |  |
| <p>Plus de paniers possibles en 1'30 ou 2'.<br/>Défis, tournois.</p>  |  |

| JOUEURS          |                  |                |            | OBJETS |      |       |         | ACTIONS         |                       |       |
|------------------|------------------|----------------|------------|--------|------|-------|---------|-----------------|-----------------------|-------|
| Joueur attaquant | Joueur défenseur | Porteur ballon | Entraîneur | Plot   | Hale | Latte | Cerceau | Direction passe | Déplacement du joueur | Ecran |
| X                | □                | ⊗              | ⓔ          | ▲      | ┃    | —     | ○       | →               | →                     | ┃     |

# Séance :

Discipline : Basket-ball

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
|  | <b>MOUVEMENT VERS LA CIBLE - Action vers le panier pour marquer.</b> | <b>Niveau :</b><br>Benjamins |
|--|--|------------------------------|

Z1      Z3      Z2

**But :** Aller marquer quand la balle est récupérée

**Pour l'(es) attaquant(s) :**  
S'échanger le ballon sans se le faire prendre. Chaque équipe reste dans sa zone ( Z1 ou Z2).

**Pour l'(es) défenseur(s) :**  
Jouer l'interception sans sortir de la zone centrale (Z3) pour pouvoir aller marquer un panier.

**Variables :**  
Jouer sur le nombre de joueurs par zone, sur la surface des zones, sur le type de passes. Après l'interception un partenaire peut aider (jeu à 2 contre 1).

**Matériel à prévoir :**  
1 ballon, 3 jeux de maillots, zones matérialisées, chronomètre.

**Descriptif :**  
Passes à terre de Z1 vers Z2 , si un défenseur (en Z3) vole le ballon il file vers le panier avec pour adversaire celui qui l'a perdu. Durée du jeu 5', changer l'équipe qui défend.

**CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>A(ux) l'attaquant(s) :</b><br/>Porteur du ballon : voir le placement et les déplacements des défenseurs pour passer sans danger.<br/>Non porteur de balle : c' est l'appel qui provoque la passe ( jouer en mouvement, changer de rythme).</p> | <p><b>Au(x) défenseur(s) :</b><br/>- sentir le moment opportun pour intercepter.<br/>- faire croire.</p> |
|--|--|

**CRITÈRES DE RÉUSSITE :**

Attaquants : ne pas perdre la balle dans un temps donné.  
Défenseurs : récupérer et marquer.

| JOUEURS          |                  |                |            | OBJETS |      |       |         | ACTIONS         |                       |       |
|------------------|------------------|----------------|------------|--------|------|-------|---------|-----------------|-----------------------|-------|
| Joueur attaquant | Joueur défenseur | Porteur ballon | Entraîneur | Plot   | Hale | Latte | Cerceau | Direction passe | Déplacement du joueur | Ecran |
| ×                | □                | ⊗              | ⓔ          | ▲      | ┃    | —     | ○       | ⋯→              | →                     | ┃     |

# Séance :

Discipline : Basket-ball

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
|  | <b>MOUVEMENT VERS LA CIBLE - Action vers le panier pour marquer.</b> | <b>Niveau :</b><br>Benjamins |
|--|--|------------------------------|

**But :** Aller marquer quand la balle est récupérée

**Pour l'(es) attaquant(s) :**  
S'échanger le ballon sans se le faire prendre.  
Chaque équipe reste dans sa zone (Z1 ou Z2).

**Pour l'(es) défenseur(s) :**  
Jouer sans sortir de la zone centrale (Z3). En cas d'interception tous les défenseurs deviennent attaquants.

**Variables :**  
Nombre de défenseurs sur l'attaque après interception.  
Temps limité pour marquer après interception.  
Choix du panier.

**Matériel à prévoir :**  
1 ballon, 3 jeux de maillots, zones matérialisées, chronomètre.

**Descriptif :**  
Passes à terre de Z1 à Z2, si la défense intercepte le ballon jeu à 3 x 3 contre l'équipe fautive de la perte du ballon.

| CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :   |   |
|--|---|
| <p><b>A(ux) l'attaquant(s) :</b><br/>Pertinence des passes (meilleur choix).<br/>Vitesse de réaction dans le changement de statut (attaquant / défenseur).</p> | <p><b>Au(x) défenseur(s) :</b><br/>Disponibilité et mobilité.<br/>Vitesse de réaction dans le changement de statut (défenseur / attaquant).</p> |

| CRITÈRES DE RÉUSSITE :   |  |
|--|--|
| Attaquant : ne pas perdre la balle dans un temps donné.<br>Défenseur : récupérer et marquer. |  |

| JOUEURS             |                     |                   |            | OBJETS |      |       |         | ACTIONS            |                          |       |
|---------------------|---------------------|-------------------|------------|--------|------|-------|---------|--------------------|--------------------------|-------|
| Joueur<br>attaquant | Joueur<br>défenseur | Porteur<br>ballon | Entraîneur | Plot   | Hale | Latte | Cerceau | Direction<br>passe | Déplacement<br>du joueur | Ecran |
| X                   | □                   | ⊗                 | ⓔ          | ▲      | ┃    | —     | ○       | →                  | →                        | ┃     |