

## CARACTÉRISTIQUES DES ELEVES DE 3EME AU COLLEGE ROUSTAN (Antibes)

### • **Affectives et relationnelles :**

- Les relations entre les élèves, même si elles ne sont pas idylliques, apparaissent comme **assez chaleureuses**, notamment entre filles et garçons. Dans certaines activités (ex : acrosport), on peut même observer **une mixité naturelle** dans la formation des groupes de travail.
- L'engagement des apprenants, lié à leur motivation, dans les activités est **variable**. La volonté de progresser n'est pas toujours présente s'ils n'y voient pas d'intérêt. Mais si ce qu'on leur propose a du sens, les comportements peuvent rapidement se transformer et devenir propices aux apprentissages.
- En début de séquence, certains élèves se sentant à l'aise dans l'activité vont développer un comportement individualiste alors que d'autres, ne se sentant pas légitimes, auront tendance à s'effacer.

### • **Cognitives :**

- La capacité d'écoute est, pour une bonne partie d'entre eux, très correcte.
- Le nombre de paramètres à gérer en même temps dans l'activité Basket (cibles, partenaires, adversaires, motricité particulière, règlement...) amène, souvent, une majorité d'élèves à faire des mauvais choix (mauvaise passe, tir dans une zone inappropriée, prise de décision trop tardive coupant le rythme de l'action etc...)

### • **Motrices :**

- La dissociation segmentaire entre le haut et le bas du corps n'est pas toujours satisfaisante, ce qui peut générer de grandes difficultés dans la qualité de l'enchaînement des actions (dribble-passe, dribble-tir en course, réception de balle-orientation vers le partenaire-passe etc...)

## CONDITIONS DE PRATIQUE :

- 10 leçons de 2 h.
- 24 élèves avec, approximativement, autant de filles que de garçons.
- 2 terrains de basket, 6 paniers (2 paniers par terrains + 1 panier sur le côté de chacun des terrains)
- 15 ballons taille 6

## CADRE DE CONSTRUCTION DE LA SÉQUENCE 2

<b>Les 5 domaines du socle</b>	<b>D1</b> les langages pour penser et communiquer	<b>D2</b> les méthodes et outils pour apprendre	<b>D3</b> La formation de la personne et du citoyen	<b>D4</b> Les systèmes naturels et les systèmes techniques	<b>D5</b> Les représentations du monde et de l'activité humaine
<b>Les 5 compétences générales de l'EPS</b>	<b>C1</b> Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	<b>C2</b> S'approprier par la pratique physique des méthodes et outils pour apprendre	<b>C3</b> Partager des règles assumer des rôles et responsabilités	<b>C4</b> Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	<b>C5</b> S'approprier une culture physique sportive et artistique
<b>CYCLE 4</b>	<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE 4</b>  Conduire et maîtriser un affrontement collectif interindividuel	<p><b>ATTENDUS DE FIN DE CYCLE VISES EN PRIORITE LORS DE LA SEQUENCE 2</b> (En cohérence avec les autres activités programmées dans le champ d'apprentissage 4)</p> <p><b>En situation d'opposition réelle et équilibrée,</b></p> <p><b>A1. Réaliser</b> des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en faveur de son équipe.  <span style="font-size: 1.2em;">⇒</span> Lien avec <b>D1, D2</b> et <b>D5</b></p> <p><b>A3. Etre solidaire</b> de ses partenaires, respectueux de ses adversaires et de l'arbitre  <span style="font-size: 1.2em;">⇒</span> Lien avec <b>D2</b> et <b>D3</b></p> <p><b>A4. Observer et co-arbitrer</b>  <span style="font-size: 1.2em;">⇒</span> Lien avec <b>D2, D3</b> et <b>D5</b></p>			

COMPÉTENCES VISÉES EN PRIORITE PENDANT LA SEQUENCE 2CHAMP  
D'APPRENTISSAGE

4

Conduire et  
maîtriser un  
affrontement  
collectif  
interindividuel

- Rechercher le gain de la rencontre par la **mise en œuvre d'un projet** prenant en compte les caractéristiques du rapport de force

⇒ Lien avec **D1**, **D2** et **D5**

- **Se mettre au service de l'autre** pour pour lui permettre de progresser

⇒ Lien avec **D2** et **D3**

- Co-arbitrer (et observer) une séquence de match

⇒ Lien avec **D2**, **D3**, **D5**

CE QU IL Y A APPRENDRE EN BASKET LORS DU CYCLE 4

**1. Développer un tir fiable** proche du cercle (« zone d'or »)

⇒ Lien avec **A1**

**2. Mettre en œuvre un projet de jeu simple** permettant l'accès régulier à la zone favorable de marque.

⇒ Lien avec **A1**

**3. Appliquer** les principes élémentaires d'une **défense individuelle**.

⇒ Lien avec **A1**

**4. Respecter** les adversaires et l'arbitre et **être solidaire** de ses partenaires

⇒ Lien avec **A3**

**5. Co-arbitrer** avec assurance, et **observer** de manière pertinente.

⇒ Lien avec **A4**

## CE QU IL Y A APPRENDRE EN BASKET-BALL LORS DE LA SEQUENCE 2

CHAMP  
D'APPRENTISSAGE4Conduire et  
maîtriser un  
affrontement  
collectif  
interindividuel

1. Développer :

- un tir fiable à l'arrêt (proche du cercle)
- un tir en double pas systématique quand on se retrouve à 1 contre 0

⇒ Lien avec **A1**

2. Selon l'état de la défense adverse (désorganisée ou « en place »), accéder régulièrement à la zone de marque par une montée de balle rapide OU/ET la mise en place d'un système simple sur jeu placé.

⇒ Lien avec **A1**

3. Adopter les positions défensives pour :

- freiner/bloquer la progression du porteur de balle.
- couper les lignes de passes (INTERCEPTION) sur le NPB côté ballon.

⇒ Lien avec **A1**

4.

- Respecter les adversaires et les décisions de l'arbitre. (Evaluée tout au long du cycle, hors évaluation sommative)
- Etre à l'écoute ET se mettre à la place de l'autre pour progresser ET faire progresser.

⇒ Lien avec **A3**

5. Co-arbitrer avec assurance, à partir de gestes et critères simples, et relever des données pertinentes pour établir « l'évaluation » d'un joueur.

⇒ Lien avec **A4**

## COMPETENCE ATTENDUE

(Construite par l'équipe pédagogique en fonction des attendus de fin de cycle, de "ce qu'il y a à apprendre en BASKET BALL", des conditions de pratique et des caractéristiques des élèves)

En 3 contre 3, rechercher le gain du match en assurant des **montées de balle rapide** quand la situation est favorable (défense désorganisée) OU en mettant en place **un système de jeu simple** quand **la défense est remplacée**. **Le tir** doit être déclenché en zones favorables (zones d'or = proche du cercle) et le plus souvent, sous la forme d'un double pas (tir fiable).

**Co-arbitrer** avec assurance, observer avec pertinence.

**Respecter** les adversaires et l'arbitre et, **être solidaire** de ses partenaires

## COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA SEQUENCE 2

D1	D2	D3	D4	D5
<b>Le Praticant</b>				
<p style="text-align: center;"><b>Porteur de balle (PB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déclencher un <b>DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)</li> <li>- Se construire un <b>tir fiable à l'arrêt</b> proche du cercle (« zones d'or »)</li> <li>- <b>Maitriser</b> la passe longue, la passe courte et la passe à rebond</li> <li>- <b>Maitriser</b> le dribble de contre-attaque pour accélérer le jeu</li> <li>- Utiliser le <b>pied de pivot</b> pour s'orienter vers le partenaire</li> <li>- <b>Savoir fixer</b> un adversaire pour passer à un partenaire démarqué</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Non porteur de balle (NPB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sur contre-attaque</b> : investir rapidement les couloirs d'aile (latéraux) et offrir une solution de passe vers l'avant.</li> <li>- <b>Sur attaque placée</b> : se démarquer, offrir des solutions de passe décisive en coupant dans la raquette, rééquilibrer les postes vacants.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Presser</b> le porteur de balle pour ralentir sa progression ou le stopper.</li> <li>- <b>sur NPB coté ballon, couper</b> les lignes de passe pour intercepter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Appliquer les principes d'une montée de balle rapide efficace</b> : occupation des 3 couloirs de jeu (central et latéraux), démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe longue au PB etc.</li> <li>- <b>Appliquer les principes d'un système de jeu simple sur défense placée</b> : investir la raquette (zone d'or) en mouvement par un passe et va pour finir en double pas, rééquilibrer les postes pour avoir une occupation optimale de l'espace de jeu...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du match</li> <li>- <b>Accepter</b> la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers)</li> <li>- <b>Jouer pour faire progresser l'autre.</b></li> <li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires comme une <b>aide.</b></li> <li>- <b>Faire confiance</b> aux arbitres et respecter leurs décisions.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reconnaitre ses fautes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>S'échauffer</b>, de manière générale, en autonomie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations) et le vocabulaire spécifique (dribble, panier, passe et va, couloir de jeu direct etc.)</li> <li>- <b>Connaitre</b> les principes d'une contre-attaque et d'un système de jeu simple sur défense placée.</li> <li>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation des différentes postures et gestes techniques utilisés dans l'activité</li> </ul>
<b>Le Co-arbitre</b>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arbitrer</b> à plusieurs en se répartissant les zones (un 1/2 terrain chacun)</li> <li>- <b>Etre réactif</b> et se <b>montrer ferme</b> dans sa prise de décision</li> <li>- <b>Se déplacer</b> en suivant la ligne du ballon.</li> <li>- <b>Expliquer</b> chaque coup de sifflet aux joueurs (gestes, paroles) <b>PUIS</b> leur donner le ballon pour la remise en jeu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaitre les gestes</b> correspondant aux fautes identifiées</li> </ul>
<b>L'Observateur</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Relever les indicateurs pertinents</b> permettant de rendre compte de l'efficacité d'un joueur ou d'une équipe (rebonds off et def, perte de balle, passes réussis, nbre de tirs tentés dans et hors des « zones d'or », nbre de tirs réussis etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se mettre à disposition</b> des autres pour améliorer leur efficacité.</li> </ul>		

## PROTOCOLE D'ÉVALUATION

- **Matches à 3 contre 3**, sur un terrain réglementaire, opposant des **équipes homogènes entre elles et en leur sein**.
- Chaque équipe dispute **2 rencontres de 5 minutes** ET **des temps de concertation** sont prévus pour permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives
- La défense utilisée sera **la défense individuelle**.
- **Tous** les élèves passeront par les rôles de **joueurs** et **observateurs**
- **Le Co-arbitrage (1 arbitre par 1/2 terrain)** ainsi que **la prise du score** est assurée par une équipe qui ne joue pas.
- **Les règles essentielles** du basket-ball sont appliquées (le marcher, la reprise de dribble, les sorties, les fautes sur tir, les fautes sur le côté du PB) mais le retour en zone est autorisé.
- **Un aménagement au niveau** du score est mis en place :
  - Tir **tenté dans les zones d'or qui touche le cercle par le haut** = 1 pt
  - Tir **marqué (déclenché HORS des zones d'or)** = 2 pts
  - Tir **marqué (déclenché DANS les zones d'or)** = 4 pts

### → ON EVALUERA :

#### L'efficacité individuelle offensive sur 4 pts :

« **Faire des choix pertinents** pour faire **progresser** la balle et **tirer** de manière fiable dans les zones favorables »

#### L'efficacité individuelle défensive sur 2 pts :

« **Perturber** la progression de l'équipe adverse par des actions efficaces sur les PB et NPB. »

#### L'efficacité collective offensive sur 8 pts :

« Assurer des **montées de balle rapide** quand la situation est favorable (défense désorganisée) ET/OU METTRE en place **un système de jeu simple** quand la **défense est replacée** pour amener **la balle en zones favorables de tir.** »

#### Le respect et la coopération sur 2 pts :

« **Respecter** les adversaires, l'arbitre et **être solidaire** de ses partenaires  
(Compétence évaluée tout au long de la séquence)

#### Le Co-arbitrage sur 2 pts :

« **Co-arbitrer** avec assurance. »  
(Compétence évaluée tout au long de la séquence)

#### L'observation sur 2 pts :

« **Observer** avec pertinence pour établir l'évaluation (positive, négative, neutre) d'un joueur. »

# EVALUATION

	ITEMS A EVALUER et compétences	NIVEAUX DE MAITRISE			
		Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Très satisfaisant
Validation A1	<b>EFFICACITE INDIVIDUELLE OFFENSIVE /4 PTS</b>  <b>Faire des choix pertinents</b> pour faire <b>progresser</b> la balle et <b>tirer</b> de manière fiable dans les zones favorables.	<p><u>-PB</u> : - tire de manière inopportune (loin du cercle, sous pression défensive). - perd quasi systématiquement la balle par une mauvaise passe, une utilisation du dribble excessive.</p> <p><u>-NPB</u> : - peu ou pas de démarquage - se situe à une distance de passe souvent inadéquate (trop loin ou trop près du porteur).</p>	<p><u>-PB</u> : - Cherche en priorité les tirs proches du cercle - Les passes courtes sont précises, les passes longues souvent interceptées - Perd parfois la balle sous pression défensive.</p> <p><u>-NPB</u> : - donne des solutions au PB mais se situe à une distance de passe parfois inadéquate.</p>	<p><u>-PB</u> : - Tire efficacement (double pas ou tir à l'arrêt) en situation favorable (« zone d'or »). - Les passes courtes et longues sont maîtrisées. - Pas de perte de balle</p> <p><u>-NPB</u> : - Donne des solutions au PB en appui, soutien, relai. - Va au rebond offensif.</p>	<p><u>-PB</u> : - Double pas systématique et réussi à 1 contre 0 - les passes sont précises et cherchent toujours le partenaire le mieux démarqué. - Pas de perte de balle</p> <p><u>-NPB</u> : - Passe et va pour recevoir la balle en mouvement vers la cible, rééquilibre les postes, pose des blocs pour ses partenaires...</p>
	<b>EFFICACITE INDIVIDUELLE DEFENSIVE /2 PTS</b>  <b>Perturber</b> la progression de l'équipe adverse par des actions efficaces sur les PB et NPB.	<p>- Reste immobile, ne défend pas. - Joueur explosif, en retard sur son joueur et donc dangereux.</p>	<p>- Se place souvent entre le PB ou NPB et la cible à défendre MAIS est pris de vitesse par son vis-à-vis</p>	<p>- Se place TOUJOURS entre le PB ou NPB et la cible à défendre. - Intercepte parfois le ballon. - Va au rebond défensif.</p>	<p>- Presse, coupe les lignes de passes, intercepte, aide les partenaire s quand leurs vis-à-vis les ont dépassés - Va au rebond défensif.</p>
	<b>EFFICACITE COLLECTIVE OFFENSIVE /8 PTS</b>  Assurer des <b>montées de balle rapide</b> quand la situation est favorable (défense désorganisée) ET/OU METTRE en place un <b>système de jeu simple</b> quand la <b>défense est remplacée</b> pour amener la <b>balle en zones favorables de tir</b> .	<p>- Montée anarchique de la balle aboutissant rarement à un tir tenté (balle perdue quasi systématique). - Cette montée de balle résulte soit de l'action de 2 joueurs ; soit de l'action d'un joueur dribbleur sur toute la longueur du terrain (oubli des partenaires).</p>	<p>- Mise en place régulière d'une structure simple de contre-attaque avec utilisation des 3 couloirs de jeu (central et latéraux). - L'attaque sur jeu placée est peu « aérée » et elle se tasse progressivement sur la ligne de fond (les 3 joueurs sont alignés et facilitent le travail de la défense).</p>	<p>- Déclenchement systématique d'un jeu rapide organisé, après récupération de la balle dans sa zone défensive, aboutissant souvent à un tir proche du cercle (zones d'or) - Les placements des postes 1, 2 et 3 sur jeu placé sont respectés mais les mouvements ne permettent pas encore d'amener régulièrement la balle dans les zones d'or (proche du cercle).</p>	<p>- Utilisation pertinente de la contre-attaque ou du jeu placé selon ce que propose la défense (tir systématique dans la « zone d'or »). - L'attaque sur jeu placée est aérée, étagée et prône le jeu en mouvement (passe et va, rééquilibrage des postes...)</p>

Validation A3	<p><b>LE RESPECT ET LA COOPERATION</b> <b>/2 pts</b></p> <p><b>Respecter</b> les adversaires, l'arbitre et <b>être solidaire</b> de ses partenaires (Compétence évaluée tout au long de la séquence)</p>	<p>- Contredit l'arbitre et râle sur ses partenaires lors de pertes de balle</p> <p>- s'énerve sur les adversaires lorsqu'ils commettent une faute.</p>	<p>-Ne s'arrête pas tout le temps de jouer au coup de sifflet ET choisit ses partenaires dans le jeu.</p>	<p>-Applique les décisions de l'arbitre et communique avec l'ensemble de ses partenaires dans le jeu.</p> <p>-Reconnaît la supériorité des adversaires</p>	<p>-Conseille, écoute, place, encourage ses partenaires.</p>
	<p><b>LE CO-ARBITRAGE</b> <b>/2 pts</b></p> <p><b>Co-arbitrer</b> avec assurance (Compétence évaluée tout au long de la séquence)</p>	<p>-ne siffle pas ou prend les mauvaises décisions</p> <p>-ne se déplace pas</p>	<p>-hésite parfois sur des violations ou fautes : siffle doucement</p>	<p>-Assume son rôle d'arbitre en sifflant fermement</p>	<p>-Explique les fautes sifflées en alliant le geste et la parole.</p>
Validation A4	<p><b>L'OBSERVATION</b> <b>/2 pts</b></p> <p><b>Observer</b> avec pertinence pour établir l'évaluation (positive, négative, neutre) d'un joueur.</p>	<p>-Ne se sent pas concerné par le recueil des données.</p>	<p>-Recueille des données insuffisamment fiables. (ne reconnaît pas les observables demandés)</p>	<p>-Recueille des données justes et fiables.</p>	<p>-Recueille des données juste, fiables et s'appuie dessus pour conseiller le joueur observé</p>

## LIAISON COMPETENCES EVALUEES / ATTENDUS DE FIN DE CYCLE / PRONOTE.

<b>Compétences évaluées</b>	<b>Attendus</b>	<b>Compétences choisies sur Pronote (par domaines)</b>
<p><b>Faire des choix pertinents</b> pour faire <b>progresser</b> la balle et <b>tirer</b> de manière fiable dans les zones favorables</p> 	<p><b>A1</b></p> 	<p><b>D1.4</b></p> <p>"Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe."</p>
<p><b>Perturber</b> la progression de l'équipe adverse par des actions efficaces sur les PB et NPB.</p> 		
<p>Assurer des <b>montées de balle rapide</b> quand la situation est favorable (défense désorganisée) ET/OU METTRE en place <b>un système de jeu simple</b> quand <b>la défense est remplacée</b> pour amener <b>la balle</b> en <b>zones favorables de tir.</b></p> 		
<p><b>Respecter</b> les adversaires, l'arbitre et <b>être solidaire</b> de ses partenaires</p> 	<p><b>A3</b></p> 	<p><b>D2</b></p> <p>"Coopérer et réaliser des projets"</p>
<p><b>Co-arbitrer</b> avec assurance</p> 	<p><b>A4</b></p> 	<p><b>D3</b></p> <p>"Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de vie collective, s'engager et prendre des initiatives"</p>
<p><b>Observer</b> avec pertinence pour établir l'évaluation (positive, négative, neutre) d'un joueur.</p> 		

## PISTES A EXPLORER PENDANT LA SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE.

(L'émergence de ces axes de travail est aiguillée par : - les résultats de l'évaluation diagnostique → LECON 1  
- " ce qu'il y a à apprendre lors de la séquence 2 ")

- **Revoir le tir en course (Double pas) sur une leçon entière (L2)** et le travailler ensuite, **à chaque début de séance**, sous différentes formes (manège, manège passe et va, concours par équipe, parcours dribbling...) → *La régularité dans les tirs marqués est une source de motivation énorme pour l'élève*
- **Revoir le démarquage et le principe de fixation** (2 contre 1 sans dribble, 2 contre 1 avec dribble) **en mixant** les niveaux dans les groupes de travail **pour permettre aux élèves débutants de s'améliorer. (L3 et L4)**
- **Imposer** sur certaines situations les passes à terre (**passes lobées PROHIBÉES**) pour construire des transmissions efficaces entre PB et NPB. **(L3 et L4)**
- **Amener progressivement les systèmes** de contre-attaque et de jeu sur défense placée par des situations avec aménagement du milieu (les 3 couloirs, les 4 zones)
- **Travailler ces systèmes SANS OPPOSITION** pour créer des mécanismes entre les joueurs d'une même équipe.
- **Aborder l'arbitrage** avec des règles simples (marcher, reprise de dribble, retour en zone autorisé, non-contact sur le côté du joueur etc....) et une démonstration, à chaque début de cours, des gestes se rapportant aux **FAUTES OU VIOLATIONS sifflées.**

## TRAME DE LA SÉQUENCE 2

### **LEÇON 1**

#### **EVALUATION DIAGNOSTIQUE :**

**Objectif :** Observer les élèves sur des situations de match et de tir en course afin de déterminer des GROUPES DE NIVEAUX pour la suite de la séquence

#### **LEÇON 2 : LE TIR (révision)**

- Le tir en course (double pas)
- Le tir à l'arrêt

#### **LEÇON 3 : LE DEMARQUAGE (révision)**

- Le pied de pivot
- Le 2 contre 1 sans dribble (le démarquage)
- « Le carré magique »

#### **LEÇON 4 : LA FIXATION (révision)**

- Le parcours en dribble
- Le 2 contre 1 avec dribbles (LA FIXATION)
- « Les 3 couloirs »

#### **LEÇON 5 : LA CONTRE-ATTAQUE → Phase 1**

- La contre-attaque à DEUX
- Le 1 contre 1 poursuite
- La contre-attaque à TROIS (système de jeu)

#### **LEÇON 6 : LA CONTRE-ATTAQUE → Phase 2**

- « Le surnombre offensif »

#### **LEÇON 7 : LE JEU PLACE**

- « Les 4 zones »
- « Les Vases communicants » (système de jeu à 3 contre à 0)

#### **LEÇON 8 : REVISION et SITUATION D'EVALUATION**

#### **LEÇON 9 et 10 : EVALUATION**

## CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2

### **LEÇON 1**

#### **EVALUATION DIAGNOSTIQUE :**

**Objectif :** Observer les élèves sur des situations de match et de tir en course afin de déterminer des **GROUPES DE NIVEAUX** pour la suite de la séquence

#### **1. Échauffement général et spécifique**

a) **Activation du système cardio-pulmonaire** par des exercices de courses variées : trotter, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas chassés défensifs, accélérations progressives.



**Critères de réalisation :** - Jambes écartées (2 largeurs d'épaules), fléchies, buste droit,  
- se déplacer en "crabe" **SANS toucher les talons** (pas de perte d'appui)

b) **Échauffement et étirements** de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires sollicités dans l'activité

c) **Le tir en course : "LE MANEGE"**

 **Evaluer chaque élève sur la réalisation du tir en course**

#### **Consignes :**

- 2 colonnes orientées face au cercle : - une colonne "shooteur" avec 2 ou 3 ballons  
- une colonne "rebondeur"
- Chaque colonne est placée derrière un plot.
- Ces plots sont positionnés à l'intersection entre le prolongement de la ligne de lancer franc et la ligne à 3 points.
- Le PB (colonne "shooteur") enchaîne deux dribbles/tir en course (double pas) et vient ensuite se placer dans la colonne rebondeur.
- Le rebondeur "suit" la ligne passant par le ballon, récupère la balle après le shoot (de préférence avant qu'elle ne touche le sol) et vient la donner de LA MAIN A LA MAIN à la personne attendant dans la colonne shooteur.
- ATTENTION à ne pas gêner le shooteur suivant lorsque l'on prend le rebond

→SCHEMA : ANNEXES/LECON 1

## 2. Evaluation diagnostique en situation de MATCH

### Objectif :

- Observer les élèves à partir d'une fiche critériée sur une situation de match afin de déterminer des GROUPES DE NIVEAUX pour la suite de la séquence

### Consignes :

- **Match 4 contre 4 avec** dribble autorisé.
- 6 équipes de 4 joueurs répartis sur les 2 terrains (**3 équipes par terrain**).
- Temps de jeu pour chaque match : **5 min**
- **2 arbitres** par match pris dans l'équipe qui ne joue pas.
- Règlement appliqué :
  - Le marcher
  - La reprise de dribble
  - Fautes sur PB (sur bras, contact sur le côté du joueur)
  - Retour en zone autorisé
  - Remise en jeu sur le côté (lignes de touche) ou derrière la ligne de fond selon l'endroit où l'erreur (faute ou violation) est commise.
  - La balle doit être touchée par l'arbitre avant d'être remise en jeu ce qui permet à ce dernier de "tenir" le match

### FICHE CRITERIEE

JOUEUR DEBUTANT NIVEAU 1	JOUEUR DEBROUILLE NIVEAU 2	JOUEUR CONFIRME NIVEAU 3
<p><b>-PB :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perd quasi systématiquement la balle par une mauvaise passe, une utilisation du dribble excessive...</li> <li>- Tire de manière inopportune (loin du cercle, sous pression défensive).</li> </ul> <p><b>-NPB :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peu ou pas de démarquage</li> <li>- Se situe à une distance de passe souvent inadéquate (trop loin ou trop près du porteur).</li> </ul> <p><b>-DEF :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste immobile, ne défend pas.</li> <li>- Joueur explosif, en retard sur son joueur et donc dangereux.</li> </ul>	<p><b>-PB :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cherche en priorité les tirs proches du cercle, maîtrise les tirs en courses.</li> <li>- les passes courtes sont précises, les passes longues souvent interceptées</li> <li>- perd peu la balle même sous pression défensive.</li> </ul> <p><b>-NPB :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- donne des solutions au PB en appui, soutien, relai.</li> <li>- la distance de passe est parfois inadéquate.</li> <li>- va souvent au rebond défensif.</li> </ul> <p><b>-DEF :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se place toujours entre le PB ou NPB et la cible à défendre.</li> <li>- intercepte parfois le ballon.</li> <li>- va souvent au rebond défensif.</li> </ul>	<p><b>-PB :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tirs proches du cercle efficaces.</li> <li>- les passes sont précises et cherchent toujours le partenaire le mieux démarqué.</li> <li>- sais effacer par le dribble (1 c 1) un adversaire pour se créer une situation de tir favorable.</li> </ul> <p><b>-NPB :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passe et va systématique pour recevoir la balle en mouvement vers la cible.</li> <li>- crée, par ses mouvements sans ballon, des espaces à ses partenaires.</li> </ul> <p><b>-DEF :</b> - presse, oriente, intercepte, aide.</p>

## 5.Étirements

## CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2

### *LEÇON 2 : LE TIR (révision)*

COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA LECON				
D1	D2	D3	D4	D5
<b>Le Pratiquant</b>				
<b>Porteur de balle (PB)</b> - Déclencher un <b>DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0) - Se construire un <b>tir fiable à l'arrêt</b> proche du cercle (« zones d'or »)		- <b>Encourager</b> , relativiser les erreurs de chacun. - <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du concours.	- <b>S'échauffer</b> , de manière générale.	- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation des gestes techniques offensifs.

### 1. Échauffement général

a) Activation du système cardio-pulmonaire par des exercices de courses variées : trottiner, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas chassés défensifs, accélérations progressives.



**Critères de réalisation** : - Jambes écartées (2 largeurs d'épaules), fléchies, buste droit,  
- se déplacer en "crabe" **SANS toucher les talons** (pas de perte d'appui)

b) Échauffement et étirements de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires sollicités dans l'activité

## 2. Le tir en course (double pas)

### • Situation 1 : Le tir en course : Départ à l'arrêt

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation (pour un droitier)
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Réaliser</b>, à l'issue des différents exercices, <b>un tir en course fiable</b>.</li><li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun pendant les concours par équipe.</li><li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du concours.</li><li>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation du double pas.</li></ul>	<p><b>1 er TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Le groupe classe est placé en colonne, avec <b>4 ballons</b>, face au cercle derrière <b>2 pastilles</b> posées au sol.</li><li>- Ces pastilles (<b>rouge et bleue</b> par ex.) sont placées à <b>DROITE</b> de la raquette à 2 m 50 du cercle.</li><li>- Placer le pied droit derrière la pastille rouge, le pied gauche derrière la pastille bleue.</li><li>- réaliser son tir en course.</li><li>- Prendre son propre rebond et donner la balle de <u>la main à la main</u> à la personne attendant dans la colonne.</li><li>- ATTENTION à ne pas gêner le shooteur suivant lors de la prise de son rebond.</li><li>- 2 passages par élève <b>sous le regard de l'enseignant</b> qui corrige les éventuelles erreurs.</li></ul> <p><b>2 nd TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Après 2 passages par élève, former 3 équipes <b>homogènes entre elles MAIS hétérogènes en leur sein (niveaux 1, 2 et 3 MELANGES)</b> et organiser <u>un concours</u>.</li><li>- La première équipe marquant <b>7 double pas gagne</b> la manche.</li><li>- 2 manches gagnantes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Après avoir posé les pieds derrière chaque pastille et pris le ballon à <b>deux mains</b> :</li><li>- Avancer le pied droit <b>en accélérant</b>, réaliser <b>2 appuis (DROITE- GAUCHE) en courant</b>, prendre l'appel sur le pied gauche et lancer/fixer le genou droit (genou libre) pour <b>SAUTER HAUT</b>, puis <b>tirer</b>.</li><li>- <b>Lors des 2 appuis</b>, amener le ballon devant soi, <u>au-dessus de la tête</u>, coudes fléchis à 90 degrés avec la MD qui TIRE (<b>sous la balle</b>) et la MG qui EQUILIBRE/GUIDE (<b>sur le côté du ballon</b>).</li><li>- <b>Lors du TIR</b>, déplier le bras, poignet cassé en direction de la partie droite du <b>CARRE NOIR (barre verticale droite du carré)</b> de la planche.</li><li>- Au fur et à mesure des passages, <b>adapter la force du tir</b> de manière à ce qu'il soit de plus en plus fiable.</li></ul>

• Situation 2 : Le tir en course suite à la pose d'un dribble

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation (pour un droitier)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Réaliser</b>, à l'issue des différents exercices, <b>un tir en course fiable</b>.</li> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun pendant les concours par équipe.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du concours.</li> <li>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation du double pas.</li> </ul>	<p><b>1 er TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'organisation est identique à la <b>situation 1</b>.</li> <li>- Le tir en course est réalisé <b>avec la pose d'un dribble au préalable</b>.</li> <li>- 2 passages par élève <b>sous le regard de l'enseignant</b> qui corrige les éventuelles erreurs</li> </ul> <p><b>2 nd TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après 2 passages par élève, reformer <b>les 3 mêmes équipes</b> pour le concours de double pas.</li> <li>- La première équipe marquant <b>7 double pas</b> gagne la manche.</li> <li>- 2 manches gagnantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Après avoir posé les pieds derrière chaque pastille et pris le ballon à <b>deux mains</b> :</li> <li>- Faire rebondir la balle (dribble) devant soi, <b>sans bouger les jambes</b>. Au point le plus haut de sa trajectoire, sauter pour l'attraper.</li> <li>-A la réception, réaliser <b>2 appuis</b> (DROITE- GAUCHE) <b>en courant</b>, prendre l'appel sur le pied gauche et lancer/fixer le genou droit (genou libre) pour <b>SAUTER HAUT</b>, puis <b>tirer</b>.</li> <li>- <b>Lors des 2 appuis</b>, amener le ballon devant soi, <u>au-dessus de la tête</u>, coudes fléchis à 90 degrés avec la MD qui TIRE (<b>sous la balle</b>) et la MG qui EQUILIBRE/GUIDE (<b>sur le côté du ballon</b>).</li> <li>- <b>Lors du TIR</b>, déplier le bras, poignet cassé en direction de la partie droite du <b>CARRE NOIR (barre verticale droite du carré)</b> de la planche.</li> <li>- Au fur et à mesure des passages, <b>adapter la force du tir</b> de manière à ce qu'il soit de plus en plus fiable.</li> </ul>

• **Situation 3 : "LE MANEGE"**

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation (pour un droitier)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Réaliser</b>, à l'issue des différents exercices, <b>un tir en course fiable</b>.</li> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun pendant les concours par équipe.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du concours.</li> <li>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation du double pas.</li> </ul>	<p><b>1 er TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le groupe classe est séparé en 2 colonnes orientées face au cercle:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- une colonne "shooteur" avec <b>2 ou 3 ballons</b></li> <li>- une colonne "rebondeur"</li> </ul> </li> <li>- Chaque colonne est placée derrière un plot.</li> <li>- Ces plots sont positionnés à l'intersection entre le prolongement de la ligne de lancer franc et la ligne à 3 points.</li> <li>- Le PB (colonne "shooteur") enchaîne <b>deux dribbles/tir en course</b> (double pas) et vient ensuite se placer dans la colonne rebondeur.</li> <li>- Le rebondeur "suit" la ligne passant par le ballon, récupère la balle après le shoot (de préférence avant qu'elle ne touche le sol) et vient la donner de LA MAIN A LA MAIN à la personne attendant dans la colonne shooteur.</li> <li>- ATTENTION à ne pas gêner le shooteur suivant lorsque l'on prend le rebond.</li> <li>- 2 passages par élève <b>sous le regard de l'enseignant</b> qui corrige les éventuelles erreurs.</li> </ul> <p><b>2 nd TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après 2 passages par élève, reformer <b>les 3 mêmes équipes</b> pour le concours de tir en course.</li> <li>- La première équipe marquant <b>7 double pas</b> gagne la manche.</li> <li>- 2 manches gagnantes</li> </ul>	<p>- <b>IDEM situation 2</b>, mais le double pas est réalisé après deux dribbles à <b>une main, <u>en courant</u></b>.</p>

### 3. Le tir à l'arrêt

#### • Situation 4 : "Le max de plots"

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation (pour un droitier)
<ul style="list-style-type: none"><li>- Se construire <b>un tir fiable à l'arrêt</b> proche du cercle (« zones d'or »)</li><li>- <b>Encourager son partenaire</b> pendant le concours de tirs.</li><li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du concours.</li><li>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation du tir à l'arrêt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 12 équipes, <b>homogènes entre elles</b>, de 2 joueurs répartis sur les 2 terrains (<b>6 équipes par terrain</b>)</li><li>- Chaque équipe, placée sur la ligne médiane, est orientée vers un cercle.</li><li>- Une vingtaine de plots sont répartis dans les "zones d'or" (proche du cercle)</li><li>- Au coup de sifflet, <b>le premier joueur de chaque équipe</b> part en dribble et <b>déclenche un tir à l'arrêt</b> sur le plot de son choix.</li><li>- <b>Si le tir est marqué, le joueur ramène le plot</b>, en dribblant, jusqu'à son partenaire.</li><li>- La balle est donnée, de la main à la main, au coéquipier qui repart pour le même exercice.</li><li>- La situation s'arrête quand <b>TOUS les plots ont été ramassés</b>.</li><li>- L'équipe qui comptabilise <b>le plus de plots gagne la manche</b>.</li><li>- 2 manches gagnantes.</li></ul>	<p>→<b>Au début du tir</b>, le corps doit être <b>équilibré</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les jambes sont semi fléchies, les pieds écartés de la largeur des épaules <b>orientés vers la cible</b>.</li><li>- <b>Le ballon</b> est amené devant soi, <u>au-dessus de la tête</u>, coudes fléchis à 90 degrés avec la MD qui <b>TIRE (sous la balle)</b> et la MG qui <b>EQUILIBRE/GUIDE (sur le côté du ballon)</b>.</li></ul> <p>→<b>Lors du tir</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Action simultanée</b> des jambes (EXTENSION) et des bras (EXTENSION COMPLETE)</li><li>- L'extension du bras est accompagné d'un <b>fouetté du poignet</b> (pour la MD) pour donner de la rotation à la balle</li></ul> <p><i>"je dois finir la main, poignet cassé, dans le cercle"</i></p>

### 4. Étirements

**CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2**  
**LEÇON 3 : LE DEMARQUAGE (révision)**

COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA LECON				
D1	D2	D3	D4	D5
<b>Le Praticant</b>				
<p align="center"><b>Porteur de balle (PB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déclencher un <b>DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)</li> <li>- <b>Maitriser</b> la passe courte et la passe à rebond.</li> <li>- <b>Maitriser</b> le dribble de contre-attaque.</li> <li>- Utiliser le <b> pied de pivot </b> pour s'orienter vers le partenaire</li> </ul> <p align="center"><b>Non porteur de balle (NPB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se démarquer efficacement, vers l'avant de préférence, en créant un triangle entre le PB, le défenseur et soi.</li> </ul> <p align="center"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur NPB coté ballon, couper les lignes de passe pour intercepter.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du match</li> <li>- <b>Jouer</b> pour faire progresser l'autre.</li> <li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires comme une <b>aide</b>.</li> <li>- <b>Faire confiance</b> aux arbitres et Respecter leurs décisions.</li> </ul> <p align="center"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reconnaitre ses fautes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>S'échauffer</b>, de manière générale et spécifique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaître</b> les règles simples (les fautes et les violations) et le vocabulaire spécifique (dribble, panier, passe et va..)</li> <li>- <b>Connaître</b> les principes d'un démarquage efficace</li> </ul>
		<b>Le Co-arbitre</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arbitrer</b> à plusieurs en se répartissant les zones (un 1/2 terrain chacun)</li> <li>- <b>Etre réactif</b> et se <b>montrer ferme</b> dans sa prise de décision</li> <li>- <b>Se déplacer</b> en suivant la ligne du ballon.</li> <li>- <b>Expliquer</b> chaque coup de sifflet aux joueurs (gestes, paroles) <b>PUIS</b> leur donner le ballon pour la remise en jeu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaître les gestes</b> correspondant aux fautes identifiées</li> </ul>

**1. Échauffement général et spécifique**

**a) Activation du système cardio-pulmonaire** par des exercices de courses variées : trottiner, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas chassés défensifs, accélérations progressives.



**Critères de réalisation** : cf. LECON 1 ET 2

**b) Échauffement et étirements** de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires sollicités dans l'activité

## c) situation 1 : "LE MANEGE"

### Consignes :

- La classe est séparé en **3 groupes équilibrés (niveaux 1, 2 et 3 mélangés)** qui tirent sur les 3 paniers du terrain 1
- **15 tirs en course marqués** par groupe pour passer à la situation suivante.

## 2. Le pied de pivot

### • Situation 2

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation (pour un droitier)
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Utiliser le pied de pivot</b> pour s'orienter vers le partenaire.</li><li>- <b>Maitriser</b> la passe courte.</li><li>- <b>Maitriser</b> le dribble de contre-attaque.</li><li>- <b>Réaliser</b> un tir en course fiable.</li><li>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation du dribble de contre-attaque, de l'arrêt-pivot, de la passe courte.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Le terrain est coupé en 2 dans sa longueur par une ligne de plots silicone placée sur la ligne panier-panier. → <b>TRAVAIL EN ALLER-RETOUR</b></li><li>- 2 cerceaux sont posés sur la ligne médiane de part et d'autre de la ligne de plots.</li><li>- 12 groupes de 2, hétérogènes en leur sein (<b>niveau 1 AVEC niveau 2 ou 3</b>).</li><li>- Chaque membre du binôme est placée dans une des deux colonnes :<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>la colonne DRIBBLEUR/PASSEUR</b> (située derrière la ligne de fond, à droite du panier) avec un ballon par joueur</li><li>- <b>la colonne COUREUR/SHOOTEUR</b> (située derrière la ligne de fond, 5-6 m à droite de la 1ère colonne)</li></ul></li><li>- Le <b>PB</b> (colonne DRIBBLEUR/PASSEUR) part en <u>dribble de contre-attaque</u> et s'arrête un pied <b>dans</b> le cerceau, un pied <b>hors</b> du cerceau.</li><li>- Il <b>pivote</b> ensuite, autour de son appui placé dans le cerceau, pour <b>s'orienter vers son partenaire</b>.</li><li>- Quand le pivot est effectué, le <b>NPB</b> part en sprint vers le panier.</li><li>- Lorsqu'il franchit la ligne médiane, il <b>réceptionne, A DEUX MAINS</b>, la passe du joueur situé dans le cerceau, <b>enchaine 2 ou 3 dribbles</b> (selon la distance qui le sépare du cercle) puis <b>un tir en course</b>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>du dribble de contre-attaque :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Pousser la balle vers l'avant (dribble type handball) en positionnant la paume de la main sur la partie postérieure.</li><li>- Pour un seul dribble, il peut y avoir 3 ou 4 foulées → Le dribble lointain forcera le joueur à accélérer.</li></ul></li><li>- <b>de l'arrêt-pivot :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Après le dribble, s'arrêter en retombant <b>simultanément</b> sur les 2 pieds. Ainsi, on peut utiliser le pied de son choix comme pied de pivot (<b>PLUS SIMPLE POUR LES JOUEURS DEBUTANTS</b>).</li><li>- Les jambes sont semi-fléchies.</li><li>- L'écartement des appuis est celui de la largeur des épaules. → <b>position STABLE, SOLIDE</b></li><li>- Le buste est droit, le regard dégagé du ballon.</li><li>- Le poids du corps est sur le pied de pivot.</li></ul></li></ul>

- Il prend son rebond et va se placer dans la colonne DRIBBLEUR/PASSEUR pour **LE RETOUR**.

- Le passeur, lui, va se placer, sans gêner la situation, dans la colonne COUREUR/SHOOTEUR.

- **Prévoir un temps de concertation** entre les joueurs composant le binôme pour corriger les erreurs éventuelles.

**ATTENTION :**

- Au moment de la passe, le PB (cerceau) doit **TOUJOURS** être orienté (appuis et buste) vers le NPB

- Le tir en course doit être réalisé avec **l'appel (PD ou PG) pris dans la "zone d'or"** (matérialisée à la craie)

- Pivoter sur la partie **AVANT** du pied (pas sur le talon → **perte d'équilibre**) pour s'orienter soit vers la cible, soit vers le partenaire.

- Le pied mobile peut bouger autant de fois que cela est nécessaire tant que le pied de pivot ne bouge pas.

**- de la passe courte :**

Le passeur :

- Armer la balle au niveau de la poitrine, **coudes écartés**.

- détendre activement les bras pour réaliser une passe sèche.

- A l'issue du geste, les bras sont tendus et orientés vers le NPB.

Le réceptionneur :

- Montrer une **CIBLE** au passeur pour indiquer l'endroit où on veut recevoir le ballon.

- Attraper la balle à **2 MAINS**.

**- du tir en course : cf. LECON 2**

### 3. le 2 contre 1 sans dribble (le démarquage)

• **Situation 3 : "Le 3 contre 0 / 2 contre 1 sans dribble"**

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se démarquer</b> efficacement, vers l'avant de préférence, en créant <b>un triangle entre le PB, le défenseur et soi</b>.</li> <li>- <b>Déclencher un DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)</li> <li>- <b>Maitriser</b> la passe en mouvement à rebond</li> <li>- <b>Utiliser le pied de pivot</b> pour s'orienter vers le partenaire au moment de la passe.</li> <li>- <b>Couper</b> les lignes de passe entre PB et NPB pour intercepter la balle</li> <li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires comme une <b>aide</b> → <b>joueurs niveau 1</b></li> <li>- <b>Jouer</b> pour faire progresser l'autre → <b>joueurs niveau 2 et 3</b></li> </ul>	<p><b>1<sup>er</sup> TEMPS : Le 3 contre 0 (sur la 1<sup>ère</sup> moitié du terrain)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 groupes <b>hétérogènes en leur sein</b> de 3 joueurs répartis sur les 2 terrains.</li> <li>- <b>Chaque groupe de travail</b>, dans la mesure du possible, doit être composé d'un joueur débutant (<b>N1</b>), d'un joueur débrouillé (<b>N2</b>) et d'un joueur confirmé (<b>N2+ ou N3</b>).</li> <li>- <b>Un ballon</b> par groupe.</li> <li>- Chaque joueur du trio est placé dans une des 3 colonnes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>une colonne centrale</b> placée sous le cercle</li> <li>- <b>une colonne à droite</b> située à 5-6 m de la colonne centrale.</li> <li>- <b>une colonne à gauche</b>.</li> </ul> </li> <li>- La situation démarre avec <b>tous les ballons</b> dans la colonne centrale.</li> <li>- Au coup de sifflet, traverser la moitié du terrain <b>en passes à rebond</b> en repassant toujours par le joueur central.</li> </ul> <p><b>2<sup>nd</sup> TEMPS : Le 2 contre 1 sans dribble (sur la 2<sup>de</sup> moitié du terrain)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivés au niveau de la ligne médiane, le joueur en possession du ballon le pose au sol et devient défenseur (défense systématique sur NPB).</li> <li>- 2 contre 1 sans dribble en effectuant une succession de "<b>passe et va</b>" → <b>je passe et je vais vers la CIBLE</b>.</li> <li>- Seules les <b>passes à rebond</b> sont autorisées.</li> <li>- La situation est <b>réussie</b> lorsque le 2 contre 1 se termine par <b>UN TIR</b> déclenché dans une des 3 zones d'or (dessinées à la craie)</li> </ul> <p style="text-align: center;">   <b>Le double pas est préféré au tir à l'arrêt car il permet de garder un temps d'avance sur le défenseur</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quand la situation est terminée, revenir par les côtés du terrain et se replacer en changeant de colonnes.</li> <li>- Profiter du retour <b>pour échanger entre les membres du trio et ainsi s'améliorer</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>de la passe à rebond, en mouvement</b></li> <li>- Les appuis sont toujours orientés vers la cible → <b>PAS de PAS CHASSES</b></li> <li>- C'est uniquement <b>le buste qui pivote vers les partenaires</b> au moment de la réalisation ou des réceptions de passe.</li> <li>- La passe doit être <b>sèche</b> et rebondir à approximativement 1 m 50 du NPB.</li> <li>- Le NPB propose toujours une CIBLE avec les mains.</li> <li>- Réaliser l'enchaînement réception de balle/passes en 2 pas.</li> <li>- <b>du démarquage (2 contre 1 sans dribble)</b></li> <li>- Le NPB doit être <b>visible</b> et <b>à distance</b> de passe du PB</li> <li>- Par un déplacement, vers l'avant de préférence, <b>ET un changement de rythme</b>, sortir de l'alignement PB/DEF/NPB et créer "<b>le triangle de démarquage</b>".</li> <li>- La passe à rebond est alors possible et <u>c'est la garantie d'un bon démarquage</u>.</li> <li>- <b>de la défense sur NPB :</b></li> <li>- Le défenseur est proche du NPB, de trois quarts "profil", avec la main sur la ligne de passe, prêt à intercepter.</li> <li>- Il se déplace comme un "escrimeur"</li> <li>- Il doit avoir le PB <b>ET</b> son joueur en contrôle visuel.</li> <li>- <b>du tir en course : cf. LECON 2</b></li> </ul>

## 4. Situation de Match (3 contre 3)

### • Situation 4 : "Le carré magique"

Objectifs	Consignes
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Réinvestir en situation d'opposition</b>, les apprentissages vus dans les situations précédentes pour les rôles de PB, NPB et DEF.</li><li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations)</li><li>- <b>Faire</b> confiance aux arbitres et respecter leurs décisions.</li><li>- <b>Arbitrer</b> à 2 en se répartissant les zones (un 1/2 terrain chacun).</li><li>- <b>Etre réactif</b> et se <b>montrer ferme</b> dans sa prise de décision.</li><li>- <b>Se déplacer</b> en suivant la ligne du ballon.</li><li>- <b>Expliquer</b> chaque coup de sifflet aux joueurs (gestes, paroles) <b>PUIS</b> leur donner le ballon pour la remise en jeu.</li><li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires comme une <b>aide</b> → <b>joueurs niveau 1</b></li><li>- <b>Jouer</b> pour faire progresser l'autre → <b>joueurs niveau 2 et 3</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Match <b>3 contre 3</b></li><li>- 6 équipes <b>homogènes entre elles mais hétérogènes en leur sein</b> de 4 joueurs répartis sur les 2 terrains (3 équipes par terrain).</li><li>- Temps de jeu pour chaque match : <b>5 min.</b></li><li>- <b>2 arbitres et un preneur de score</b> pris dans chaque équipe qui ne joue pas.</li><li>- <b>3 "zones d'or"</b> dessinées à la craie sous chaque cercle.</li><li>- Une zone matérialisée par 4 plots coniques appelée "<b>le carré magique</b>" dans laquelle :<ul style="list-style-type: none"><li>- le dribble est interdit</li><li>- Seules les passes à rebond <b>ET</b> vers l'avant sont autorisées.</li></ul></li><li>- 3 dribbles autorisés par joueur avant <b>ET</b> après "le carré magique".</li><li>- Avant chaque match, <b>un temps de concertation</b> est prévu pour définir les joueurs à défendre, les tactiques à mettre en place...</li><li>- <u>Règlement appliqué</u> :<ul style="list-style-type: none"><li>- Le marcher</li><li>- La reprise de dribble</li><li>- Fautes sur PB (sur bras, contact sur le côté du joueur)</li><li>- Retour en zone autorisé</li><li>- Remise en jeu sur le côté (lignes de touche) ou derrière la ligne de fond selon l'endroit où l'erreur (faute ou violation) est commise.</li><li>- La balle doit être touchée par l'arbitre avant d'être remise en jeu ce qui permet à ce dernier de "tenir" le match</li></ul></li><li>- <u>Comptabilisation du score</u> :<ul style="list-style-type: none"><li>- Tir <b>tenté dans les zones d'or qui touche le cercle par le haut</b> = <b>1 pt</b></li><li>- Tir <b>marqué (déclenché HORS des zones d'or)</b> = <b>2 pts</b></li><li>- Tir <b>marqué (déclenché DANS les zones d'or)</b> = <b>4 pts</b></li></ul></li></ul>

## 5. Étirements

## CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2

### LEÇON 4 : LA FIXATION (révision)

COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA LECON						
D1	D2	D3	D4	D5		
<b>Le Praticant</b>						
<p><b>Porteur de balle (PB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Maitriser le dribble</b> sous toutes ses formes (contre-attaque, changement de direction, course arrière...)</li> <li>- <b>Déclencher un DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)</li> <li>- <b>Maitriser</b> la passe courte et la passe à rebond</li> <li>- <b>Savoir fixer</b> un adversaire pour passer à un partenaire démarqué</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Non porteur de balle (NPB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se démarquer efficacement</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Presser</b> le porteur de balle pour ralentir sa progression ou le stopper.</li> <li>- <b>sur NPB coté ballon, couper</b> les lignes de passe pour intercepter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Appliquer les principes d'une montée de balle efficace</b> : occupation des 3 couloirs de jeu pour étirer la défense, démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe au PB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du match</li> <li>- <b>Jouer</b> pour faire progresser l'autre.</li> <li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires comme une aide.</li> <li>- <b>Faire confiance</b> aux arbitres et respecter leurs décisions.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reconnaître ses fautes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>S'échauffer</b>, de manière générale et spécifique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations) et le vocabulaire spécifique (dribble, panier, passe et va, fixer-donner)</li> <li>- <b>Connaitre</b> les principes d'une fixation et d'un démarquage efficace</li> </ul>		
		<b>Le Co-arbitre</b>				
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arbitrer</b> à plusieurs en se répartissant les zones (un 1/2 terrain chacun)</li> <li>- <b>Etre réactif</b> et se <b>montrer ferme</b> dans sa prise de décision</li> <li>- <b>Se déplacer</b> en suivant la ligne du ballon.</li> <li>- <b>Expliquer</b> chaque coup de sifflet aux joueurs (gestes, paroles) <b>PUIS</b> leur donner le ballon pour la remise en jeu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaitre les gestes</b> correspondant aux fautes identifiées</li> </ul>

### 1. Démonstration et explication des différents gestes d'Arbitrage

### 2. Échauffement général et spécifique

a) Activation du système cardio-pulmonaire par des exercices de courses variées : trotter, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas chassés défensifs, accélérations progressives.

b) Échauffement et étirements de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires sollicités dans l'activité

c) situation 1 : "Le parcours en dribble"

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation
<p>- <b>Maitriser le dribble</b> sous toutes ses formes (contre-attaque, changement de direction, course arrière...)</p> <p>- <b>Réaliser</b> un tir en course fiable.</p> <p>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation des différents dribbles utilisés</p>	<p>- <b>2 terrains (T1 et T2) partagés en deux dans la longueur</b> par une ligne de plots silicones.  <b>→TRAVAIL EN ALLER-RETOUR</b></p> <p>- 4 groupes de 6 élèves placés derrière un plot matérialisant le début de chaque parcours.</p> <p>- 3 ballons par groupe.</p> <p>- Réaliser le <b>PARCOURS EN DRIBBLE</b> en finissant toujours par un <b>tir en course</b>.</p> <p style="text-align: center;">↕</p> <p>- Démarrer par <b>des changements de direction devant</b> les 4 premiers plots,  - réaliser ensuite un segment, situé sur la ligne médiane, <b>en dribble arrière</b>  - Finir par une série de <b>dribble de contre-attaque + double pas</b>.</p> <p>- A la fin du parcours, prendre son rebond, venir se placer dans la colonne opposée et donner son ballon à la personne qui attend.</p>	<p><b>- du dribble :</b></p> <p>- <b>Toucher le ballon du bout des doigts et non avec la paume.</b></p> <p>- Sentir le ballon de manière à le <b>CONTROLLER</b></p> <p>- Il ne faut pas <b>TAPER</b> la balle pour la faire rebondir mais réaliser une extension du bras couplée avec un léger mouvement de fouetté du poignet.</p> <p>- Dans l'idéal, le ballon ne doit pas aller plus haut que la taille</p> <p><b>- du changement de direction en dribble ( ex : de la droite vers la gauche)</b></p> <p>- A droite, dribbler main droite. A gauche, dribbler main gauche de manière à protéger le ballon avec son corps → Principe du <b>CORPS ECRAN</b>.</p> <p>- Le dribble est bas au moment du changement de direction.</p> <p>- La balle doit décrire un <b>"V"</b> quand elle passe d'une main à l'autre.</p> <p>- <b>Accélérer</b> à la sortie du changement de main</p> <p><b>- du dribble de contre-attaque :</b></p> <p>- Pousser la balle vers l'avant (dribble type handball) en positionnant la paume de la main sur la partie postérieure</p> <p>- Pour un seul dribble, il peut y avoir 3 ou 4 foulées → Le dribble lointain forcera le joueur à accélérer</p> <p><b>- du dribble en course arrière :</b></p> <p>- On casse le poignet pour passer la main devant le ballon et ainsi le tirer vers l'arrière.</p> <p>- Sur cet exercice, on va insister sur le fait de bien contrôler la balle avec le bout des doigts.</p>

### 3. le 2 contre 1 avec dribbles (LA FIXATION)

• **Situation 2 : "Le 3 contre 0 / 2 contre 1 avec dribbles"**

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Savoir fixer</b> un adversaire pour passer à un partenaire démarqué.</li> <li>- <b>Maitriser</b> la passe courte et la passe à rebond.</li> <li>- <b>Presser</b> le porteur de balle pour ralentir sa progression ou le stopper.</li> <li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires comme une <b>aide</b> → <b>joueurs niveau 1</b></li> <li>- <b>Jouer</b> pour faire progresser l'autre → <b>joueurs niveau 2 et 3</b></li> <li>- <b>Connaitre les principes de fixation</b> d'un adversaire en situation de surnombre.</li> </ul>	<p><b>1<sup>er</sup> TEMPS : Le 3 contre 0 (sur la 1<sup>ère</sup> moitié du terrain)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 groupes <b>hétérogènes en leur sein</b> de 3 joueurs répartis sur les 2 terrains.</li> <li>- <b>Chaque groupe de travail</b>, dans la mesure du possible, doit être composé d'un joueur débutant (<b>N1</b>), d'un joueur débrouillé (<b>N2</b>) et d'un joueur confirmé (<b>N2+ ou N3</b>).</li> <li>- <b>Un ballon</b> par groupe.</li> <li>- Chaque joueur du trio est placé dans une des 3 colonnes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>une colonne centrale</b> placée sous le cercle</li> <li>- <b>une colonne à droite</b> située à 5-6 m de la colonne centrale.</li> <li>- <b>une colonne à gauche</b>.</li> </ul> </li> <li>- La situation démarre avec <b>tous les ballons</b> dans la colonne centrale.</li> <li>- Au coup de sifflet, traverser la moitié du terrain <b>en passes à rebond</b> en repassant toujours par le joueur central.</li> </ul> <p><b>2<sup>nd</sup> TEMPS : Le 2 contre 1 avec dribbles (sur la 2<sup>nd</sup>e moitié du terrain)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrivés au niveau de la ligne médiane, le joueur en possession du ballon le pose au sol et devient défenseur.</li> <li>- Il se place entre le PB et le NPB.</li> <li>- A partir de là, <b>2 contre 1</b> avec <b>3 dribbles</b> autorisés par joueur à chaque réception de passes</li> <li>- Seules les <b>passes à rebond</b> sont autorisées</li> <li>- La situation est <b>réussie</b> lorsque le 2 contre 1 se termine par <b>UN TIR déclenché dans une des 3 zones d'or (dessinées à la craie)</b></li> <li>- Quand la situation est terminée, revenir par les côtés du terrain et se replacer en changeant de colonnes.</li> <li>- Profiter du retour <b>pour échanger entre les membres du trio et ainsi s'améliorer.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>de la passe en mouvement (3 contre 0)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les appuis sont toujours orientés vers la cible → <b>PAS de PAS CHASSES</b></li> <li>- C'est uniquement <b>le buste qui pivote vers les partenaires</b> au moment de la réalisation ou des réceptions de passe.</li> <li>- La passe doit être <b>sèche</b> et rebondir à approximativement 1 m 50 du NPB.</li> <li>- Le NPB propose toujours une <b>CIBLE</b> avec les mains.</li> <li>- Réaliser l'enchaînement réception de balle/passes en 2 pas.</li> </ul> </li> <li>- <b>de la fixation du défenseur (2 contre 1 avec dribble)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si" le couloir de jeu direct" (couloir passant par les appuis du joueur et la cible) est libre, le PB part en dribble le plus rapidement possible vers la cible pour aller déclencher son double pas.</li> <li>- Si le défenseur arrive sur sa trajectoire pour le stopper, il réalise une passe à rebond sur le NPB situé "à distance", sur le côté légèrement devant.</li> <li>- La passe doit se faire dans <b>le mouvement</b> → <b>ON NE DOIT PAS ATTENDRE D'AVOIR ETE STOPPE PAR LE DEFENSEUR POUR DECLENCHER LA TRANSMISSION DE BALLE.</b></li> </ul> </li> <li>- <b>de la défense sur PB :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour freiner/stopper le PB, il doit être sur sa trajectoire et encadrer ses appuis.</li> <li>- Sa position est pieds écartés (deux largeurs d'épaules), jambes fléchies et buste droit.</li> <li>- Il contient le PB en se déplaçant "en crabe"</li> <li>- Tant qu'il n'est pas sur le côté du PB, le contact avec le buste est autorisé.</li> </ul> </li> <li>- <b>du tir en course : cf. LECON 2</b></li> </ul>

## 4. Situation de Match (3 contre 3)

### • Situation 4 : "Les 3 couloirs"

Objectifs	Consignes
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Appliquer les principes d'une montée de balle efficace</b> : occupation des 3 couloirs de jeu pour étirer la défense, démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe au PB.</li><li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations)</li><li>- <b>Faire</b> confiance aux arbitres et respecter leurs décisions.</li><li>- <b>Arbitrer</b> à 2 en se répartissant les zones (un 1/2 terrain chacun).</li><li>- <b>Etre réactif</b> et se <b>montrer ferme</b> dans sa prise de décision.</li><li>- <b>Se déplacer</b> en suivant la ligne du ballon.</li><li>- <b>Expliquer</b> chaque coup de sifflet aux joueurs (gestes, paroles) <b>PUIS</b> leur donner le ballon pour la remise en jeu.</li><li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires comme une <b>aide</b> → <b>joueurs niveau 1</b></li><li>- <b>Jouer</b> pour faire progresser l'autre → <b>joueurs niveau 2 et 3</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Match <b>3 contre 3</b></li><li>- 6 équipes <b>homogènes entre elles mais hétérogènes en leur sein</b> de 4 joueurs répartis sur les 2 terrains (3 équipes par terrain).</li><li>- Temps de jeu pour chaque match : <b>5 min.</b></li><li>- <b>2 arbitres et un preneur de score</b> pris dans chaque équipe qui ne joue pas.</li><li>- <b>3 "zones d'or"</b> dessinées à la craie sous chaque cercle.</li><li>- Une zone, matérialisée par 4 plots coniques et des bandelettes plastiques, appelée "<b>les 3 couloirs</b>" (<b>couloir central, couloirs latéraux</b>) dans laquelle :<ul style="list-style-type: none"><li>- seules les passes à rebond <b>ET</b> vers l'avant sont autorisées</li><li>- chaque couloir doit <b>toujours</b> être investi par un joueur</li></ul></li><li>- <b>3 dribbles autorisés.</b></li><li>- Avant chaque match, un <b>temps de concertation</b> est prévu pour définir les joueurs à défendre, les tactiques à mettre en place...</li><li>- <u>Règlement appliqué</u> :<ul style="list-style-type: none"><li>- Le marcher</li><li>- La reprise de dribble</li><li>- Fautes sur PB (sur bras, contact sur le côté du joueur)</li><li>- Retour en zone autorisé</li><li>- Remise en jeu sur le côté (lignes de touche) ou derrière la ligne de fond selon l'endroit où l'erreur (faute ou violation) est commise.</li><li>- La balle doit être touchée par l'arbitre avant d'être remise en jeu ce qui permet à ce dernier de "tenir" le match</li></ul></li><li>- <u>Comptabilisation du score</u> :<ul style="list-style-type: none"><li>- Tir <b>tenté dans les zones d'or qui touche le cercle par le haut</b> = <b>1 pt</b></li><li>- Tir <b>marqué (déclenché HORS des zones d'or)</b> = <b>2 pts</b></li><li>- Tir <b>marqué (déclenché DANS les zones d'or)</b> = <b>4 pts</b></li></ul></li></ul>

## 5. Étirements

**CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2**  
**LEÇON 5 : LA CONTRE-ATTAQUE → Phase 1**

COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA LECON				
D1	D2	D3	D4	D5
<b>Le Pratiquant</b>				
<p><b>Porteur de balle (PB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déclencher un <b>DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)</li> <li>- <b>Maitriser</b> la passe longue</li> <li>- <b>Maitriser</b> le dribble de contre-attaque pour accélérer le jeu</li> </ul> <p><b>Non porteur de balle (NPB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sur contre-attaque</b> : investir rapidement les couloirs d'aile (latéraux) et offrir une solution de passe vers l'avant.</li> </ul> <p><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>rattraper</b> le porteur de balle pour ralentir sa progression.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Appliquer les principes d'une montée de balle rapide efficace</b> : occupation des 3 couloirs de jeu (central et latéraux), démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe longue au PB etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue de la confrontation.</li> <li>- <b>Accepter</b> la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers)</li> <li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires pour faire progresser le collectif</li> </ul> <p align="center"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reconnaître ses fautes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>S'échauffer</b>, de manière générale et spécifique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations) et le vocabulaire spécifique (dribble, panier, passe et va, couloir de jeu direct etc.)</li> <li>- <b>Connaitre</b> les principes d'une contre-attaque</li> <li>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation des différentes postures et gestes techniques utilisés dans l'activité</li> </ul>

**1. Démonstration et explication des différents gestes d'Arbitrage**

**2. Échauffement général et spécifique**

**a) Activation du système cardio-pulmonaire** par des exercices de courses variées : trottiner, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas chassés défensifs, accélérations progressives.

**b) Échauffement et étirements** de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires sollicités dans l'activité

**c) situation 1 : "Le parcours en dribbles" (cf. leçon 4)**

### 3. La contre-attaque

#### • Situation 2 : "La contre-attaque à DEUX"

Objectifs	Consignes	Critères de réalisation
<p>- <b>Maitriser</b> le dribble de contre-attaque pour accélérer le jeu.</p> <p>- <b>Maitriser</b> la passe longue (<b>pour les niveaux 2 ET 3</b>).</p> <p>- <b>Déclencher un DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0).</p> <p>- <b>Connaitre</b> les critères de réalisation de la passe longue et du dribble de contre-attaque.</p>	<p>- Le terrain est coupé en 2 dans sa longueur par une ligne de plots silicone placée sur la ligne panier-panier. → <b>TRAVAIL EN ALLER-RETOUR</b></p> <p>- 2 plots coniques sont posés sur la ligne médiane à 2 m de chaque ligne de touche.</p> <p>- 12 groupes de 2, <b>homogènes en leur sein (N1, N2 et N3)</b>.</p> <p>- Chaque membre du binôme est placée dans une des deux colonnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>la colonne DRIBBLEUR/PASSEUR</b> (située derrière la ligne de fond, à droite du panier) avec un ballon par joueur.</li> <li>- <b>la colonne COUREUR/SHOOTEUR</b> (située derrière la ligne de fond, 5-6 m à droite de la 1ère colonne).</li> </ul> <p>- Le <b>PB</b> (colonne DRIBBLEUR/PASSEUR) se place en face de la planche, balance la balle dessus et prend son propre rebond.</p> <p>- C'est le signal pour le <b>NPB</b> (colonne COUREUR/SHOOTEUR) de <b>démarrer le plus rapidement possible</b> (sprint), de passer entre le plot conique et la ligne de touche (<b>COULOIR D'AILE</b>) et de demander la balle en montrant une cible avec la main.</p> <p>- Le PB, après avoir pris son rebond :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîne 2 dribbles de contre-attaque puis une passe longue pour son ailier. <b>N2 et N3</b></li> <li>- enchaîne des dribbles de contre-attaque jusqu'à la ligne médiane puis une passe pour son ailier → Réduction de la distance de passe. <b>N1</b></li> </ul> <p>- L'ailier <b>réceptionne</b> la passe <u>A DEUX MAINS</u>, enchaîne <b>1, 2 ou 3 dribbles</b> (selon la distance qui le sépare du cercle) puis <b>un tir en course</b>.</p> <p>- Il prend son rebond et va se placer dans la colonne DRIBBLEUR/PASSEUR pour <b>LE RETOUR</b>.</p> <p>- Le passeur, lui, va se placer, sans gêner la situation, dans la colonne COUREUR/SHOOTEUR.</p> <p>- <b>Prévoir un temps de concertation</b> entre les joueurs composant le binôme pour corriger les erreurs éventuelles.</p>	<p>- <b>du dribble de contre-attaque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousser la balle vers l'avant (dribble type handball) en positionnant la paume de la main sur la partie postérieure</li> <li>- Pour un seul dribble, il peut y avoir 3 ou 4 foulées → Le dribble lointain forcera le joueur à accélérer.</li> </ul> <p>- <b>de la passe longue :</b></p> <p><u>Le passeur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se servir de l'élan créé par les dribbles de contre-attaque.</li> <li>- Armer la balle au niveau de la poitrine, <b>coudes écartés</b>.</li> <li>- détendre très <b>activement</b> les bras pour réaliser une passe avec une trajectoire "haute".</li> <li>- A l'issue du geste, les bras sont tendus et orientés vers le NPB.</li> <li>- La balle doit arriver <i>légèrement</i> devant le NPB. Ce dernier ne doit pas <b>FREINER</b>.</li> </ul> <p><u>Le réceptionneur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Montrer une <b>CIBLE</b> au passeur pour indiquer l'endroit où on veut recevoir le ballon</li> <li>- Attraper la balle à <b>2 MAINS</b>.</li> </ul>

• **Situation 3 : "Le 1 contre 1 poursuite"**

Objectifs	Consignes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Maitriser</b> le dribble de contre-attaque pour garder l'avance sur un défenseur.</li> <li>- <b>Déclencher un DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0).</li> <li>- <b>rattraper</b> le porteur de balle pour ralentir sa progression.</li> <li>- <b>Respecter</b> l'adversaire quelle que soit l'issue de la confrontation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le terrain est coupé en 2 dans sa longueur par une ligne de plots silicone placée sur la ligne panier-panier. → <b>TRAVAIL EN ALLER-RETOUR</b></li> <li>- <b>Les mêmes groupes de 2</b> que dans la situation précédente.</li> <li>- Chaque membre du binôme est placée dans une des deux colonnes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>la colonne DEFENSEUR</b> (située derrière la ligne de fond, à <u>5-6 m à droite du panier</u>) avec un ballon par joueur.</li> <li>- <b>la colonne ATTAQUANT</b> (située sur la ligne de touche, <b>3 m devant</b> la colonne DEF <b>pour</b> les gr <b>N2 et N3</b>) <b>, 5 m devant</b> la colonne DEF pour les gr <b>N1</b>)</li> </ul> </li> <li>- Le PB (colonne DEF.) fait la passe à son binôme (colonne ATT.).</li> <li>- Lorsque l'ATT. <u>Réceptionne la balle</u> (et <b>PAS AVANT</b>), c'est le signal pour les 2 joueurs de démarrer :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'ATT. part en dribble le plus rapidement possible pour aller déclencher son double pas</li> <li>- Le DEF. sprinte pour rattraper/dépasser/stopper l'ATT.</li> </ul> </li> <li>- <b>10 passages</b> par joueur (<b>5</b> dans le statut de DEF, <b>5</b> dans le statut d'ATT).</li> <li>- <u>Comptabilisation du score</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Double pas qui touche le cercle par le haut = 1 pt pour l'ATT</b></li> <li>- <b>Double pas marqué = 2 pts pour l'ATT</b></li> <li>- <b>Perte de balle ou dribble arrêté = 1 pt pour le DEF</b></li> </ul> </li> </ul>

• **Situation 4 : "La contre-attaque à TROIS"**  
(système de jeu)

Objectifs	Consignes
<p>- <b>Appliquer les principes d'une montée de balle rapide efficace</b> : occupation des 3 couloirs de jeu (central et latéraux), démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe longue au PB etc.</p> <p>- <b>Accepter</b> la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers)</p> <p>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires pour faire progresser le collectif</p> <p>- <b>Connaitre</b> les principes d'une contre-attaque</p> <p>- <b>Construire</b> des repères collectifs au sein d'un groupe de travail stable.</p>	<p><b>1 er TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminer 6 équipes de 4 joueurs <b>homogènes en leur sein (N1 et N2-, N2 +et N3)</b> en vue de l'évaluation finale.</li> <li>- Dans chaque équipe, <b>répartir</b> les rôles de <b>meneur</b> (meilleur dribbleur et passeur) et d'<b>ailliers</b> (joueur finisseur) en vue de l'application du système de contre-attaque.</li> </ul> <p><b>2nd TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en ALLER-RETOUR</li> <li>- 2 terrains (T1 et T2)</li> <li>- 3 équipes par terrain</li> <li>- Sur chaque terrain, 2 plots coniques sont posés sur la ligne médiane à 2 m de chaque ligne de touche et matérialisent les <b>COULOIRS LATÉRAUX → "couloirs d'ailes"</b>.</li> <li>- Dans chaque équipe, trois <b>joueurs</b> et un <b>élève "lanceur "qui déclenche la situation.</b></li> <li>- les 3 joueurs sont répartis dans 3 colonnes sous le cercle. (colonne meneur et colonnes ailiers)</li> <li>- Lorsque le groupe d'avant a terminé sa contre-attaque, les 3 joueurs se placent <b>DANS</b> le cercle en tête de raquette et se mettent à trotter.</li> <li>- Au coup de sifflet de l'enseignant, l'élève "lanceur" balance la balle contre la planche. <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Si le Meneur capte le rebond</b> : - les ailiers sprintent dans leurs <u>couloirs d'ailes</u> → Ils passent entre le plot conique et la ligne de touche</li> <li>- Le PB investit le <u>couloir central</u> par des dribbles de contre-attaque (1, 2 ou 3 pour les <b>N2+/N3</b>, jusqu'à la ligne médiane pour les <b>N1/N2-</b>)</li> <li>- Il réalise ensuite une passe sur l'ailier le mieux placé par rapport au cercle qui finit, lui, par un <b>DOUBLE PAS.</b></li> </ul> </li> <li>- <b>Si un des 2 ailiers capte le rebond</b> : - IDEM mais l'ailier passe <b>OBLIGATOIREMENT</b> la balle au meneur avant de sprinter dans le "couloir d'aile "laissé libre.</li> <li>- lorsque la contre-attaque est terminée, le groupe sort du terrain et va se placer sous le cercle ou il vient de shooter en veillant bien à changer l'élève "lanceur"</li> <li>- Lorsque la dernière équipe est passée sur la situation, <b>un temps de concertation</b> entre les joueurs du groupe est laissé pour corriger les erreurs éventuelles avant le <b>RETOUR.</b></li> </ul>

**3 ème TEMPS : Retour avec la classe sur les principes régissant une contre-attaque :**

- Investissement des 3 couloirs (CENTRAL et LATERAUX) dès la récupération de la balle (interception, rebond def., panier encaissé...) avec sprint des 2 ailiers.

→ **CELA PERMET D'ETIRER ET DE CONTOURNER LE BLOC DEFENSIF.**

- A la récupération de la balle, on cherche IMPERATIVEMENT le meneur qui doit, lui, se montrer disponible.

→ **PAR SA PRISE DU COULOIR CENTRAL, IL POURRA ORIENTER LE JEU DE MANIERE OPTIMALE**

- Les ailiers ne partent dans leurs couloirs que lorsque la balle est **EFFECTIVEMENT** récupérée (PAS AVANT).

- Si le meneur est bloqué, les ailiers reviennent rapidement donner une solution au porteur mais dans le respect des 3 couloirs.

## 4. Étirements

**CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2**  
**LEÇON 6 : LA CONTRE-ATTAQUE →Phase 2**

COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA LECON						
D1	D2	D3	D4	D5		
<b>Le Praticquant</b>						
<p><b>Porteur de balle (PB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déclencher un <b>DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)</li> <li>- <b>Maitriser</b> la passe longue.</li> <li>- <b>Maitriser</b> le dribble de contre-attaque pour accélérer le jeu</li> </ul> <p><b>Non porteur de balle (NPB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sur contre-attaque</b> : investir rapidement les couloirs d'aile (latéraux) et offrir une solution de passe vers l'avant.</li> </ul> <p><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Presser</b> le porteur de balle pour ralentir sa progression.</li> <li>- <b>Sur contre-attaque adverse, assurer le repli défensif</b> en évitant de se faire contourner</li> </ul>	<p>- Appliquer les principes d'une <b>montée de balle rapide efficace</b> : occupation des 3 couloirs de jeu (central et latéraux), démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe longue au PB etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du match</li> <li>- <b>Accepter</b> la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers)</li> <li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires pour faire progresser le collectif</li> <li>- <b>Faire</b> confiance aux arbitres et respecter leurs décisions.</li> </ul> <p align="center"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reconnaitre ses fautes</b></li> </ul>	<p>- <b>S'échauffer</b>, de manière générale, en autonomie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations) et le vocabulaire spécifique (dribble, panier, passe et va, couloir de jeu direct etc.)</li> <li>- <b>Connaitre</b> les principes d'une contre-attaque.</li> </ul>		
		<b>Le Co-arbitre</b>				
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arbitrer</b> à plusieurs en se répartissant les zones (un 1/2 terrain chacun)</li> <li>- <b>Etre réactif</b> et se <b>montrer ferme</b> dans sa prise de décision</li> <li>- <b>Se déplacer</b> en suivant la ligne du ballon.</li> <li>- <b>Expliquer</b> chaque coup de sifflet aux joueurs (gestes, paroles) <b>PUIS</b> leur donner le ballon pour la remise en jeu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaitre les gestes</b> correspondant aux fautes identifiées</li> </ul>

**1. Démonstration et explication des différents gestes d'Arbitrage**

**2. Échauffement général par équipe en autonomie**

**a) Reformer les 6 mêmes équipes constituées à la leçon 5.**

**(3 équipes N 1/N2- et 3 équipes N2+/N3)**

b) Activation du système cardio-pulmonaire par des exercices de courses variées : trottiner, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas chassés défensifs, accélérations progressives.

c) Échauffement et étirements de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires sollicités dans l'activité pris en mains par un **joueur** de l'équipe

### 3. La contre-attaque (REVISION)

• Situation 1 : "**Le 1 contre 1 poursuite**" → **REVISION Leçon 5**

**Objectifs :**

- **Maitriser** le dribble de contre-attaque pour garder l'avance sur un défenseur
- **Déclencher un DOUBLE PAS systématique** quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)
- **rattraper** le porteur de balle pour ralentir sa progression
- **Respecter** l'adversaire quelle que soit l'issue de la confrontation.

**Consignes :**

- **IDEM Leçon 5**

• Situation 2 : "**La contre-attaque à TROIS**" → **REVISION Leçon 5**

**Objectif :**

- **Appliquer les principes d'une montée de balle rapide efficace** : occupation des 3 couloirs de jeu (central et latéraux), démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe longue au PB etc.
- **Accepter** la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers)
- **Prendre** les conseils des partenaires pour faire progresser le collectif
- **Connaitre** les principes d'une contre-attaque
- **Construire** des repères collectifs au sein d'un groupe de travail stable.

**Consignes :**

- **IDEM Leçon 5**
- **10 passages par équipe de manière à automatiser les mouvements et stabiliser les repères collectifs.**

• Situation 3 : "**Le 3 contre 1**" → **Variante situation 2**

**Consignes :**

- **IDEM Leçon 5 mais :**
- l'élève "lanceur", après avoir balancé la balle contre la planche, se place de suite en DEFENSE (**terrain N2+/N3**) ou à partir de la ligne médiane (**terrain N1/N2-**)
- 10 passages par équipe de manière à automatiser les mouvements et stabiliser les repères collectifs.

## 4. Situation de Match

### • Situation 4 : "Le surnombre offensif" → 3 contre 3 se transformant en 3 contre 2

Objectifs	Consignes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Appliquer les principes d'une montée de balle rapide efficace sur panier encaissé ou rebond défensif</b> : occupation des 3 couloirs de jeu (central et latéraux), démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe longue au PB etc.</li> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li> <li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations)</li> <li>- <b>Faire</b> confiance aux arbitres et respecter leurs décisions.</li> <li>- <b>Arbitrer</b> à 2 en se répartissant les zones (un 1/2 terrain chacun).</li> <li>- <b>Etre réactif</b> et se <b>montrer ferme</b> dans sa prise de décision.</li> <li>- <b>Se déplacer</b> en suivant la ligne du ballon.</li> <li>- <b>Expliquer</b> chaque coup de sifflet aux joueurs (gestes, paroles) <b>PUIS</b> leur donner le ballon pour la remise en jeu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 terrains (<b>T1 et T2</b>)</li> <li>- 6 équipes <b>homogènes entre elles et en leur sein</b> de 4 joueurs : - <b>3 équipes N 1/N2-</b> sur T1 - <b>3 équipes N2+/N3</b> sur T2</li> <li>- <b>2 matchs</b> minimum par équipe.</li> <li>- Temps de jeu pour chaque match : <b>5 min</b></li> <li>- <b>2 arbitres et un preneur de score</b> pris dans chaque équipe qui ne joue pas</li> <li>- <b>3 "zones d'or"</b> dessinées à la craie sous chaque cercle.</li> <li>- <u>Un cerceau posé à l'extérieur de chaque terrain</u>, à l'intersection de la ligne médiane et de la ligne de touche, matérialisant la "<u>zone d'attente</u>".</li> <li>- <b>3 dribbles autorisés</b> par joueur.</li> <li>- Avant chaque match, <b>un temps de concertation</b> est prévu pour définir les joueurs à défendre, les tactiques à mettre en place...</li> <li>- Le match commence en <b>3 contre 3</b> par un entre-deux au centre du terrain.</li> <li>- Lorsqu'un <b>shoot est tenté</b>, qu'il soit marqué ou pas, <b>le joueur/tireur sort</b> et vient se placer dans la "<u>zone d'attente</u>" (cerceau).</li> <li>- <b>L'équipe adverse</b>, après avoir encaissé le panier ou pris un rebond défensif, peut donc <u>déclencher le système de contre-attaque à 3 contre 2</u> pour aller marquer rapidement.</li> <li>- Le joueur en "zone d'attente" est autorisé à revenir sur le terrain dès que son équipe récupère la balle (panier encaissé, rebond défensif, interception, perte de balle de l'équipe adverse ...).</li> <li>- <u>Règlement appliqué</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le marcher</li> <li>- La reprise de dribble</li> <li>- Fautes sur PB (sur bras, contact sur le côté du joueur)</li> <li>- Retour en zone autorisé</li> <li>- Remise en jeu sur le côté (lignes de touche) ou derrière la ligne de fond selon l'endroit ou l'erreur (faute ou violation) est commise.</li> <li>- La balle doit être touchée par l'arbitre avant d'être remise en jeu ce qui permet à ce dernier de "tenir" le match</li> </ul> </li> <li>- <u>Comptabilisation du score</u> :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir <b>tenté dans les zones d'or qui touche le cercle par le haut</b> = <b>1 pt</b></li> <li>- Tir <b>marqué (déclenché HORS des zones d'or)</b> = <b>2 pts</b></li> <li>- Tir <b>marqué (déclenché DANS les zones d'or)</b> = <b>4 pts</b></li> </ul> </li> </ul>

## 4. Étirements

## CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2

### LEÇON 7 : LE JEU PLACE → Phase 1

<b>COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA LECON</b>				
<b>D1</b>	<b>D2</b>	<b>D3</b>	<b>D4</b>	<b>D5</b>
<b>Le Praticant</b>				
<p style="text-align: center;"><b>Porteur de balle (PB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Déclencher un DOUBLE PAS systématique</b> quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)</li> <li>- <b>Maitriser</b> la passe courte ou la passe à rebond</li> <li>- Utiliser le <b> pied de pivot </b> pour s'orienter vers la cible.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Non porteur de balle (NPB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sur attaque placée</b> : se démarquer, offrir des solutions de passe décisive en coupant dans la raquette, rééquilibrer les postes vacants.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Presser</b> le porteur de balle pour ralentir sa progression ou le stopper.</li> <li>- <b>sur NPB coté ballon, couper</b> les lignes de passe pour intercepter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Appliquer les principes d'un système de jeu simple sur défense placée</b> : investir la raquette (zone d'or) en mouvement par un passe et va pour finir en double pas, rééquilibrer les postes pour avoir une occupation optimale de l'espace de jeu...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du match</li> <li>- <b>Accepter</b> la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers)</li> <li>- <b>Prendre</b> les conseils des partenaires pour faire progresser le collectif</li> <li>- <b>Se faire confiance dans l'auto-arbitrage.</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Défenseur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reconnaitre ses fautes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>S'échauffer</b>, de manière générale, en autonomie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaître</b> les règles simples (les fautes et les violations) et le vocabulaire spécifique (dribble, panier, passe et va, couloir de jeu direct etc.)</li> <li>- <b>Connaître</b> les principes d'un système de jeu simple sur défense placée.</li> <li>- <b>Connaître</b> les critères de réalisation des différentes postures et gestes techniques utilisés dans l'activité</li> </ul>
<b>Le Co-arbitre</b>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>S'auto-arbitrer avec honnêteté.</b></li> </ul>		
<b>L'Observateur</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Relever les indicateurs pertinents</b> permettant de rendre compte de l'efficacité d'un joueur (perte de balle, passes réussis, nbre de tirs tentés, nbre de tirs réussis etc.</li> </ul>			

### 1. Révision des différents gestes d'Arbitrage

## 2. Échauffement général par équipe en autonomie

### a) Former les 6 équipes habituelles

(3 équipes N 1/N2- et 3 équipes N2+/N3)

b) Activation du système cardio-pulmonaire par des exercices de courses variées : trotter, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas chassés défensifs, accélérations progressives.

c) Échauffement et étirements de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires sollicités dans l'activité pris en mains par **un joueur** de l'équipe

## 3. Echauffement spécifique

### • Situation 1 : "**LE MANEGE passe et va**"

#### Consignes :

- La classe est séparé en 2 groupes.
- Chaque groupe est séparé en 2 colonnes orientées face à 1 cercle :
  - une colonne "shooteur" avec **2 ou 3 ballons**
  - une colonne "rebondeur"
- La colonne shooteur est placée à **l'intersection de "la ligne panier-panier" et de la ligne à 3 points.**
- La colonne rebondeur est positionnée à **l'intersection du prolongement de la ligne de lancer franc et de la ligne à 3 points.**
- Le **PB** (colonne "shooteur") fait une passe sèche (**trajectoire rectiligne**) au rebondeur et coupe dans la raquette ("**va vers la cible**") en demandant la balle (**montre une cible avec les mains**).
- Le rebondeur lui redonne la balle, va prendre le rebond après le *double pas* du tireur et transmet le ballon de LA MAIN A LA MAIN à la personne attendant dans la colonne shooteur.
- Le shooteur, lui, va se placer dans la colonne rebondeur.
- 20 tirs marqués par groupe

#### Critères de réalisation :

- **de la passe courte** : cf. **LECON 3**
- **du tir en course** : cf. **LECON 2**

## 4. L'attaque placée

### • Situation 2 : "Les 4 zones "

Objectifs	Consignes
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Découvrir les principes d'un système de jeu simple sur défense placée</b> : investir la raquette (zone d'or) en mouvement par un passe et va pour finir en double pas, rééquilibrer les postes pour avoir une occupation optimale de l'espace de jeu.</li><li>- <b>S'auto arbitrer</b> avec honnêteté.</li><li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li><li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations).</li><li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du match.</li><li>- <b>Relever les indicateurs pertinents</b> permettant de rendre compte de l'efficacité d'un joueur (perte de balle, passes réussis, nbre de tirs tentés, nbre de tirs réussis)</li></ul>	<p><b>1 er TEMPS : Match 3 contre 3 sur demi terrain</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 terrain divisé en 2 demi-terrains</li><li>- Les <b>6 équipes de 4 joueurs</b> constituées depuis la leçon 5 : - <b>3 équipes N 1/N2-</b> sur le demi-terrain 1 - <b>3 équipes N2+/N3</b> sur le demi-terrain 2</li><li>- Chaque demi-terrain est subdivisé en <b>4 zones</b> : - <b>La zone 1 = zone du Meneur</b><ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Les zones 2 et 3 = Zones des Ailiers</b></li><li>- <b>La zone 4 = la Raquette (les "zones d'or")</b></li></ul></li><li>- <b>3 "zones d'or"</b> dessinées à la craie sous chaque cercle.</li><li>- Le <b>3 contre 3</b> commence avec l'équipe attaquante à l'extérieur de la ligne à 3 points.</li><li>- Chaque joueur ATT. doit se placer dans <b>une des 3 zones (1, 2 ou 3)</b></li><li>- On ne peut pas rester à <b>2 joueurs dans une zone plus de 5 secondes</b> → <b>Les zones du meneur et des ailiers doivent être occupées en permanence</b> <b>(OCCUPATION OPTIMALE DE L'ESPACE DE JEU PAR UNE REEQUILIBRATION DES POSTES)</b></li><li>- On ne peut pas rester <b>plus de 5 secondes dans la zone 4</b> → <b>La raquette ("zones d'or" de tir) doit être investi, le plus souvent possible, EN MOUVEMENT.</b></li><li>- Le décompte des secondes dans les zones est pris en charge par les <b>2 joueurs remplaçants.</b></li><li>- Sur récupération de balle (panier encaissé, rebond défensif, interception ...), on est obligé de sortir le ballon à l'extérieur de la ligne à 3 points pour pouvoir, ensuite, attaquer.</li><li>- <b>3 dribbles autorisés</b> par joueur.</li><li>- La défense est <b>individuelle</b></li><li>- <b>auto-arbitrage</b></li><li>- <b>4 matchs</b> par équipe.</li><li>- Temps de jeu pour chaque match : <b>5 min</b></li></ul>

- Sur chaque demi-terrain, l'équipe qui ne joue pas **observe** (chaque élève, muni d'une fiche, observe **UN** joueur et fait un bilan, en sa compagnie, sur sa prestation à la fin de chaque rencontre).

- Avant chaque match, **un temps de concertation** est prévu pour définir les joueurs à défendre, les tactiques à mettre en place...

- Règlement appliqué pour l'auto-arbitrage

- Le marcher

- La reprise de dribble

- Fautes sur PB (sur bras, contact sur le côté du joueur)

- Remise en jeu sur le côté (lignes de touche) ou derrière la ligne de fond selon l'endroit où l'erreur (faute où violation) est commise.

- Comptabilisation du score :

- Tir **tenté dans les zones d'or qui touche le cercle par le haut = 1 pt**

- Tir **marqué (déclenché HORS des zones d'or) = 2 pts**

- Tir **marqué (déclenché DANS les zones d'or) = 4 pts**

**2 nd TEMPS : Verbalisation avec la classe sur les principes régissant une attaque placée (sur défense indiv.)**

- Proposer une organisation : - **étagée** (recherche de la profondeur).

→ "On libère la raquette pour, par la suite, l'investir en mouvement"

- qui occupe de manière **optimale** l'espace de jeu (**les zones 1, 2 et 3**)

→ "On étire la défense pour créer des intervalles"

- **Investir la raquette ("zones d'or" de tir) EN MOUVEMENT** par un "passe et va" pour finir en double pas OU par un tir proche du cercle → Recherche du **TIR FIABLE**.

- **Rééquilibrer les zones (postes)** pour avoir, de manière permanente, une occupation optimale de l'espace.

• **Situation 3 : Le système à 3 contre 0 → "Les vases communicants"**

Objectifs	Consignes
<p>- Appliquer les principes d'un système de jeu simple sur défense placée : investir la raquette (zone d'or) en mouvement par un passe et va pour finir en double pas, rééquilibrer les postes pour avoir une occupation optimale de l'espace de jeu.</p> <p>- Accepter la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers).</p> <p>- Prendre les conseils des partenaires pour faire progresser le collectif.</p> <p>- Connaitre les principes d'un système de jeu simple sur défense placée.</p> <p>- Construire des repères collectifs au sein d'un groupe de travail stable.</p>	<p><b>1 er TEMPS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre les 6 mêmes équipes en redéfinissant bien, dans chaque groupe, les rôles de meneur et d'ailiers.</li> <li>- 2 demi-terrains pour 3 équipes</li> <li>- On tourne toutes les 5 minutes</li> </ul> <p><b>2nd TEMPS : "Les différentes étapes" du Système</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Etape 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La balle est au joueur situé dans la <b>zone 1 (zone Meneur)</b></li> <li>- <b>Démarquage des ailiers</b>, qui viennent poser un pied dans la zone 4, puis repartent dans leurs <b>zones (2 et 3)</b> pour recevoir le ballon à 45° au niveau de la ligne à 3 points.</li> <li>- Le meneur fait <b>une passe à l'ailier le mieux démarqué (zone 3 par ex.)</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Etape 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La balle est maintenant dans les mains du joueur situé dans la <b>zone 3 (Ailier)</b></li> <li>- Le Meneur réalise alors un <b>"passe et va"</b> en coupant dans la <b>raquette (zone 4)</b> côté ballon.</li> <li>- S'il est seul, l'Ailier lui donne le ballon pour un éventuel <b>DOUBLE PAS</b> ou tir proche du cercle.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Etape 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'il n'est pas seul, le Meneur sort à l'opposé du ballon, va se placer dans la <b>zone 2 et chasse donc l'Ailier</b> qui vient se positionner <b>en zone 1</b></li> <li>- <b>Les 3 zones extérieures</b> sont à nouveau occupées.</li> <li>- <b>On redonne</b> la balle au joueur placé dans la <b>zone 1</b> (zone Meneur) et le système peut recommencer</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Variante de l'Etape 3 pour les équipes N2+/N3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'il n'est pas seul, le Meneur sort à l'opposé du ballon et va poser « un écran » à l'Ailier situé dans la <b>zone 2</b>.</li> <li>- <b>Ce dernier prend l'écran du meneur</b>, EPAULE CONTRE EPAULE, pour y "laisser" son défenseur et <b>coupe dans la raquette pour un tir proche du cercle</b></li> <li>- Si le ballon ne lui arrive pas, il sort de la zone 4 pour aller en <b>zone 1</b>. Le meneur, lui, reste en zone 2</li> <li>- <b>Les 3 zones extérieures</b> sont à nouveau occupées.</li> <li>- <b>On redonne</b> la balle au joueur placé dans la <b>zone 1</b> (zone Meneur) et le système peut recommencer <b>à l'infini</b></li> </ul>

## CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2

### **LEÇON 8 : REVISION et SITUATION D'EVALUATION**

#### COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA LECON

**D1**

**D2**

**D3**

**D4**

**D5**

#### Le Praticant

##### Porteur de balle (PB)

- Déclencher un **DOUBLE PAS systématique** quand on se retrouve seul face au cercle (1 contre 0)
- Tirer à l'**arrêt de manière fiable** proche du cercle (« zones d'or »)
- **Maitriser** la passe longue, la passe courte et la passe à rebond
- **Maitriser** le dribble de contre-attaque pour accélérer le jeu
- Utiliser le  **pied de pivot**  pour s'orienter vers le partenaire ou vers la cible
- **Savoir fixer** un adversaire pour passer à un partenaire démarqué

##### Non porteur de balle (NPB)

- **Sur contre-attaque** : investir rapidement les couloirs d'aile (latéraux) et offrir une solution de passe vers l'avant.
- **Sur attaque placée** : se démarquer, offrir des solutions de passe décisive en coupant dans la raquette, rééquilibrer les postes vacants.

##### Défenseur

- **Presser** le porteur de balle pour ralentir sa progression ou le stopper.
- **sur NPB coté ballon, couper** les lignes de passe pour intercepter.

- **Appliquer les principes d'une montée de balle rapide efficace** : occupation des 3 couloirs de jeu (central et latéraux), démarquage vers l'avant pour offrir une solution de passe longue au PB etc.

- **Appliquer les principes d'un système de jeu simple sur défense placée** : investir la raquette (zone d'or) en mouvement par un passe et va pour finir en double pas, rééquilibrer les postes pour avoir une occupation optimale de l'espace de jeu...

- **Encourager**, relativiser les erreurs de chacun.
- **Respecter** les adversaires quelle que soit l'issue du match
- **Accepter** la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers)
- **Prendre** les conseils des partenaires pour faire progresser le collectif
- **Se faire confiance dans l'auto-arbitrage.**

##### Défenseur

- **Reconnaitre ses fautes**

- **S'échauffer, de manière générale, en autonomie.**

- **Connaitre** les règles simples (les fautes et les violations) et le vocabulaire spécifique (dribble, panier, passe et va, couloir de jeu direct etc.)
- **Connaitre** les principes d'une contre-attaque et d'un système de jeu simple sur défense placée.

#### Le Co-arbitre

- **S'auto-arbitrer avec honnêteté.**

#### L'Observateur

- **Relever les indicateurs pertinents** permettant de rendre compte de l'efficacité d'un joueur (perte de balle, passes réussis, nbre de tirs tentés, nbre de tirs réussis etc.

- **Se mettre à disposition** des autres pour améliorer leur efficacité.

## 1. Révision des différents gestes d'Arbitrage

## 2. Échauffement général par équipe en autonomie

### a) Former les 6 équipes habituelles

( 3 équipes N 1/N2- et 3 équipes N2+/N3)

**b) Activation du système cardio-pulmonaire** par des exercices de courses variées : trottiner, montées de genoux, talons fesses, pas chassés, pas chassés défensifs, accélérations progressives.

**c) Échauffement et étirements** de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires sollicités dans l'activité pris en mains par **un joueur** de l'équipe

## 3. Echauffement spécifique

- **Situation 1** : "*LE MANEGE passe et va*" → *REVISION Leçon 7*

### Consignes :

- IDEM leçon 7
- 20 tirs marqués par groupe

### Critères de réalisation :

- de la passe courte : cf. LECON 3
- du tir en course : cf. LECON 2

### 3. L'attaque placée (REVISION)

**1er TEMPS** : Retour avec la classe sur les principes régissant une attaque placée (sur défense individuelle)

- Proposer une organisation : - **étagée** (recherche de la profondeur).
  - "On libère la raquette pour, par la suite, l'investir en mouvement"
  - qui occupe de manière **optimale** l'espace de jeu (**les zones 1, 2 et 3**)
  - "On étire la défense pour créer des intervalles"
- **Investir la raquette ("zones d'or" de tir) EN MOUVEMENT** par un "passe et va" pour finir en double pas OU par un tir proche du cercle → Recherche du **TIR FIABLE**.
  - **Rééquilibrer les zones (postes)** pour avoir, de manière permanente, une occupation optimale de l'espace

**2nd TEMPS** : *Le système à 3 contre 0* → "Les vases communicants" → **REVISION Leçon 7**

#### Objectif :

- **Appliquer les principes d'un système de jeu simple sur défense placée** : investir la raquette (zone d'or) en mouvement par un passe et va pour finir en double pas, rééquilibrer les postes pour avoir une occupation optimale de l'espace de jeu.
- **Accepter** la répartition des rôles dans l'équipe. (Meneur et Ailiers)
- **Prendre** les conseils des partenaires pour faire progresser le collectif
- **Connaitre** les principes d'un système de jeu simple sur défense placée.
- **Construire** des repères collectifs au sein d'un groupe de travail stable.

#### Consignes :

- **IDEM leçon 7**

## 4. La situation d'évaluation en auto-arbitrage (Match 3 contre 3)

Objectifs	Consignes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Appliquer, le plus souvent possible, les principes d'une montée de balle rapide</b> après récupération de la balle dans sa zone défensive.</li> <li>- <b>Appliquer les principes d'un système de jeu simple sur défense placée</b> si la contre-attaque n'a pas pu aller au bout.</li> <li>- <b>Connaitre</b> les principes d'une contre-attaque et d'un système de jeu simple sur défense placée.</li> <li>- <b>S'auto arbitrer</b> avec honnêteté.</li> <li>- <b>Connaitre</b> les règles simples (les fautes et les violations)</li> <li>- <b>Encourager</b>, relativiser les erreurs de chacun.</li> <li>- <b>Respecter</b> les adversaires quelle que soit l'issue du match.</li> <li>- <b>Relever les indicateurs pertinents</b> permettant de rendre compte de l'efficacité d'un joueur (perte de balle, passes réussis, nbre de tirs tentés, nbre de tirs réussis).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Match 3 contre 3</b></li> <li>- 2 terrains (T1 et T2)</li> <li>- Les <b>6 équipes de 4 joueurs</b> constituées depuis la leçon 5 : - <b>3 équipes N 1/N2-</b> sur T1 - <b>3 équipes N2+/N3</b> sur T2</li> <li>- Chaque demi-terrain est subdivisé en <b>4 zones</b> : - <b>La zone 1 = zone du Meneur</b> - <b>Les zones 2 et 3 = Zones des Ailiers</b> - <b>La zone 4 = la Raquette (les "zones d'or")</b></li> <li>- Sur chaque terrain, <b>2 plots silicones</b> sont posés sur la ligne médiane à <b>2 m</b> de chaque ligne de touche et matérialisent les <b>COULOIRS LATERAUX → "couloirs d'ailes"</b>.</li> <li>- <b>3 "zones d'or"</b> dessinées à la craie sous chaque cercle.</li> <li>- <b>3 dribbles autorisés</b> par joueur</li> <li>- La défense est <b>individuelle</b></li> <li>- <b>auto-arbitrage</b></li> <li>- <b>4 matchs</b> par équipe.</li> <li>- Temps de jeu pour chaque match : <b>5 min</b></li> <li>- Sur chaque terrain, l'équipe qui ne joue pas <b>observe</b> (chaque élève, muni d'une fiche, observe <b>UN</b> joueur et fait un bilan, en sa compagnie, sur sa prestation à la fin de chaque rencontre)</li> <li>- Avant chaque match, <b>un temps de concertation</b> est prévu pour définir les joueurs à défendre, les tactiques à mettre en place...</li> <li>- <u>Règlement appliqué pour l'auto-arbitrage</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le marcher</li> <li>- La reprise de dribble</li> <li>- Fautes sur PB (sur bras, contact sur le côté du joueur)</li> <li>- Remise en jeu sur le côté (lignes de touche) ou derrière la ligne de fond selon l'endroit où l'erreur (faute où violation) est commise.</li> </ul> </li> <li>- <u>Comptabilisation du score</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir <b>tenté dans les zones d'or qui touche le cercle par le haut = 1 pt</b></li> <li>- Tir <b>marqué (déclenché HORS des zones d'or) = 2 pts</b></li> <li>- Tir <b>marqué (déclenché DANS les zones d'or) = 4 pts</b></li> </ul> </li> </ul>

## CYCLE 4 BASKET-BALL SEQUENCE 2

### *LEÇON 9 et 10 : EVALUATION*

#### 1. Révision des gestes de l'Arbitrage utilisés pendant la séquence

#### 2. Échauffement général par équipe en autonomie

#### 3. Echauffement spécifique :

- Situation 1 : **"LE MANEGE"**
- Situation 2 : **"La contre-attaque à TROIS" → REVISION (5 passages par équipe)**  
(système de jeu)
- Situation 3 : **Le système à 3 contre 0 → "Les vases communicants" (3 passages par équipe)**

## 4. La situation d'évaluation → TOURNOI 3 contre 3 par NIVEAU

Objectifs	Consignes
<p>- Appliquer, le plus souvent possible, les principes d'une montée de balle rapide après récupération de la balle dans sa zone défensive.</p> <p>- Appliquer les principes d'un système de jeu simple sur défense placée si la contre-attaque n'a pas pu aller au bout.</p> <p>- Connaitre les principes d'une contre-attaque et d'un système de jeu simple sur défense placée.</p> <p>- Co-arbitrer avec assurance, à partir de gestes et critères simples.</p> <p>- Encourager, relativiser les erreurs de chacun.</p> <p>- Respecter les adversaires quelle que soit l'issue du match.</p> <p>- Relever les indicateurs pertinents permettant de rendre compte de l'efficacité d'un joueur (perte de balle, passes réussis, nbre de tirs tentés, nbre de tirs réussis).</p>	<p>- <b>Match 3 contre 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 terrain (T1)</li><li>- 6 équipes de 4 joueurs constituées depuis la leçon 5 : - Tournoi entre les 3 équipes N 1/N2- sur T1<ul style="list-style-type: none"><li>- Les joueurs des 3 équipes N2+/N3 sont OBSERVATEURS</li></ul></li><li>- T1 est subdivisé en 4 zones : - La zone 1 = zone du Meneur<ul style="list-style-type: none"><li>- Les zones 2 et 3 = Zones des Ailiers</li><li>- La zone 4 = la Raquette (les "zones d'or")</li></ul></li><li>- 2 plots silicones sont posés sur la ligne médiane à 2 m de chaque ligne de touche et matérialisent les COULOIRS LATÉRAUX → "couloirs d'ailes".</li><li>- 3 "zones d'or" dessinées à la craie sous chaque cercle.</li><li>- 3 dribbles autorisés par joueur</li><li>- La défense est individuelle</li><li>- 2 arbitres et un preneur de score pris dans l'équipe N 1/N2- qui ne joue pas</li><li>- 4 matchs par équipe.</li><li>- Temps de jeu pour chaque match : 5 min</li><li>- Chaque joueur des équipes N2+/N3 observe, muni d'une fiche, UN joueur et fait un bilan, en sa compagnie, sur sa prestation à la fin de chaque rencontre.</li><li>- Avant chaque match, un temps de concertation est prévu pour définir les joueurs à défendre, les tactiques à mettre en place...</li><li>- Règlement appliqué :<ul style="list-style-type: none"><li>- Le marcher</li><li>- La reprise de dribble</li><li>- Fautes sur PB (sur bras, contact sur le côté du joueur)</li><li>- Retour en zone autorisé</li><li>- Remise en jeu sur le côté (lignes de touche) ou derrière la ligne de fond selon l'endroit où l'erreur est commise.</li><li>- La balle doit être touchée par l'arbitre avant d'être remise en jeu ce qui permet à ce dernier de "tenir" le match.</li></ul></li><li>- Comptabilisation du score :<ul style="list-style-type: none"><li>- Tir tenté dans les zones d'or qui touche le cercle par le haut = 1 pt</li><li>- Tir marqué (déclenché HORS des zones d'or) = 2 pts</li><li>- Tir marqué (déclenché DANS les zones d'or) = 4 pts</li></ul></li></ul> <p><b>A LA LECON 10, ON CHANGE LES ROLES → CEUX QUI JOUAIENT A LECON 9 OBSERVENT ET CEUX QUI OBSERVAIENT JOUENT</b></p>

**FIN**