

2.4 - Coopération & Lien social

Concentration - Maîtrise

TEMPS

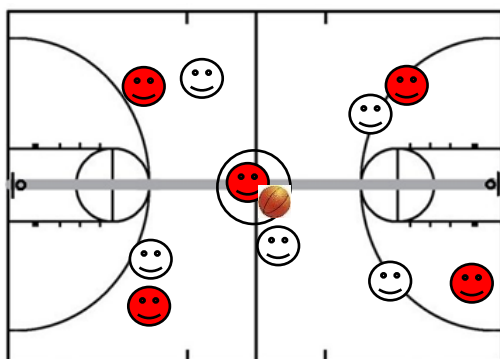
Quand
et combien de temps
jouons-nous ?

- ☐ Echauffement
- ☒ Corps de séance
- ☒ Fin de séance

Durée : de 4' à 5' par séquence *ou au nombre de points*

ESPACE

Où
jouons-nous ?



- Aire de jeu à moduler selon l'effectif : ½ terrain ou terrain complet de basket
- Zone identifiée et réservée au "capitaine" de l'équipe en attaque : rond central ou ½ cercle
- Identifier l'axe panier-panier / la bande neutre

Matériel

1 ballon (mousse-initiation, traditionnel) / 2 jeux de maillots

ACTIVITE

Comment
jouons-nous ?

Sur le principe des jeux "Passe à 10" et "Balle au capitaine"

2 équipes

Pour gagner : Passer X fois consécutivement la balle au capitaine

-Première possession attribuée sur "chifoumi"

-Remise en jeu dans le rond central à chaque changement de possession de balle

Les joueurs :

>En attaque :

-Un joueur (capitaine), sans défenseur, dans le rond central

-Placements et déplacements libres des joueurs sans ballon

-Jeu sans dribble, avec passes intermédiaires possibles entre les co-équipiers

-Contrat réalisé = 1 pt puis changement de statut (attaquant/défenseur)

>En défense

-Défense individuelle, contacts non autorisés

-Récupérer la balle pour pouvoir attaquer -> le joueur qui intercepte devient capitaine

Autres possibilités :

-Pas de retour de passe

-Nbre de passes atteint, enchaîner sur une action de tir :

1 tentative sans opposition ou situation avec opposition type match (jouer le rebond offensif, après panier encaissé ou rebond défensif -> remise en jeu rond central)

-Autoriser le(s) dribble(s)

-Alterner les passes (nbre à définir) d'un côté de l'autre de la bande neutre

-Limiter la circulation des joueurs : ne pas franchir la bande neutre

-Intégrer les règles de temps (30''- 24''- 5''- 3'' ...) et d'espace selon les publics

-Varier les zones de réception capitaines