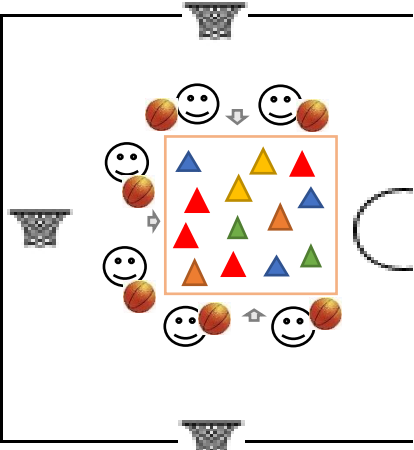


 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	5.2 - Maîtrise Concentration - Orientation
TEMPS Quand et combien de temps jouons-nous ?	☒ Echauffement ☒ Corps de séance ☐ Fin de séance - Durée : de 4' à 5'
ESPACE Où jouons-nous ?	 -Aire de jeu équivalente à ½ terrain de basket + espace "Forêt" (à moduler selon l'effectif et le matériel disponible) -X Paniers (<i>possibilité de varier les hauteurs</i>)
Matériel	1 ballon par joueur / Plots <i>ou objets divers</i> disposés aléatoirement
ACTIVITE Comment jouons-nous ?	Sur le principe du jeu "Forêt de plots" Pour gagner : Marquer un maximum de paniers après chaque traversée Chaque joueur : -Traverser la forêt (d'un côté à l'autre, sans diagonale), <i>en dribblant</i>, sans toucher (avec le corps et/ou le ballon), ni les plots ni les co-équipiers -Si aucun plot touché : tenter 3 tirs - De 1 à 2 plots touchés : 2 tirs - Plus de 2 plots touchés : 1 tir -> 2 pts par panier marqué -Effectuer une nouvelle traversée et aller tirer sur un autre panier, etc ... <i>Autres possibilités :</i> -Commencer les traversées sans ballon (<i>penser à mettre des ballons à disposition près de chaque panier pour les tirs</i>) -Modifier le nombre de tirs autorisés -Par équipe de 2, déplacements en passes uniquement