

# Basket 3x3

LIVRET PÉDAGOGIQUE





## Les contenus

### • Individuels

- Tir en course
- Tir à l'arrêt
- Pivoter
- Passe
- Dribble
- Rebond
- Démarquage
- Défense

### • PréCollectifs - Collectifs

- Espace de jeu
- Surnombre offensif à 2
- Passe et va /suit
- Pick n'roll
- Jeu à 3 en continuité

## Les Petites boucles

### • Etape 1

- Echauffement
- Espace de jeu
- Habiletés Spécifiques
- Intentions

### • Etape 2

- Echauffement
- Espace de jeu
- Habiletés spécifiques
- Intentions

### • Etape 3

- Echauffement
- Espace de jeu
- Habiletés spécifiques
- Intentions

### • Etape 4

- Echauffement
- Espace de jeu
- Habiletés spécifiques
- Intentions

## Les formes de travail

### • Individuelles

- Circuit
- Ateliers
- Groupe
- Série
- Défis

### • collectives

- En vague
- Attaque défense sort
- Marque et rejoue
- Tiroir
- Double tiroir
- La franchise
- Révise et joue

## Les rôles sociaux

### • Arbitre

- Règles 3x3
- Reprise de dribble
- Marcher
- Fautes
- 3 secondes
- Gestion à 2 arbitres

### • Observateur

### • Coach

# Les contenus



Fondamentaux individuels	Fondamentaux Collectifs
<a href="#">Tir en course</a>	Espaces de jeu
<a href="#">Tir à l'arrêt</a>	<a href="#">Exploitation du surnombre offensif</a>
<a href="#">Passe</a>	Passe et va
Dribble	Passe et suit
Rebond	Tourne autour
Défense	Jeu avec écran



## Tir en course

C'est quoi ?

Illustration

Les points à retenir

En vidéo

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball/learn-how-lay-up>

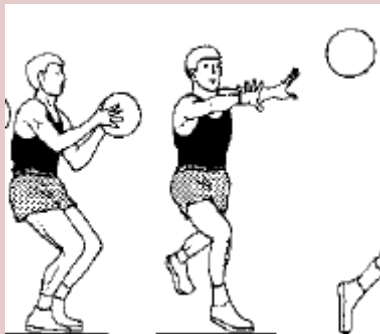


## La passe



### Passé directe

c'est une passe universelle, convenant presque à toutes les situations de jeu. au cours d'un match, c'est sans doute la passe la plus utilisée.



### Les points à retenir

- On initie le mouvement d'extension des bras.
- Les jambes doivent être légèrement fléchies.
- A l'extension des bras (simultanée à celle des jambes) suit une flexion des poignets qui constitue la fin de l'impulsion.
- Les bras restent tendus, les poignets fléchis et la paume de main orientée vers l'extérieur.
- Si la distance est importante, le passeur peut avancer un pied pour mieux s'équilibrer.

### Vidéo

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball/learn-how-two-handed-pass>

### Passé à terre

elle garde les mêmes caractéristiques que la passe directe si ce n'est que le ballon doit rebondir par terre (cible intermédiaire) avant d'arriver au réceptionneur (cible finale).



### Les points à retenir

cette passe s'exécute de façon similaire à la passe directe à deux mains. Il n'y a que la direction de la passe qui change.

- Le rebond s'effectue généralement aux 2/3 de la distance séparant le passeur du réceptionneur.





## Tir à l'arrêt

C'est quoi ?

.

### Les points à retenir

- bien se positionner
- armer son tir
- finir le tir

Illustration

En vidéo

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball/learn-how-shoot>





## Exploitation du surnombre offensif à 2

### C'est quoi ?

Situation dans laquelle les attaquants sont en supériorité numérique:

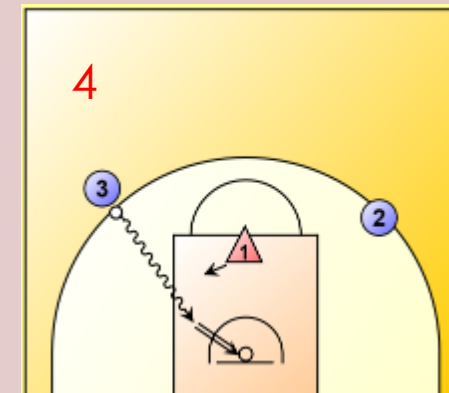
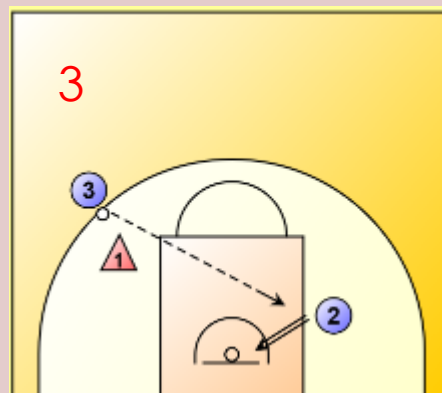
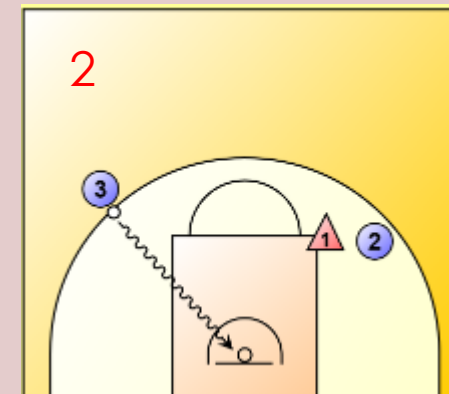
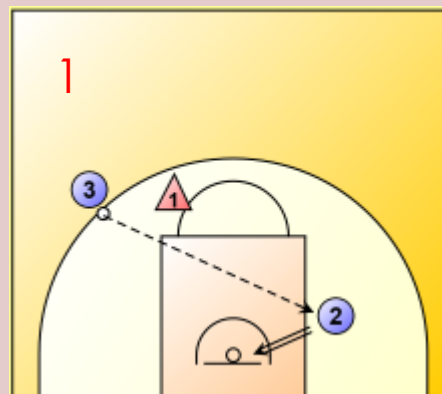
- permanente lors des entraînements par exemple
- Momentanée en situation de match (déséquilibre créé dans la défense)

### Les points à retenir

1. Si un joueur est seul devant, je lui passe
2. Si je suis PB et que personne n'est présent entre « moi » et le panier, je vais au tir
3. Si un défenseur me coupe l'accès au panier, je passe au partenaire libre
4. Si le défenseur flotte entre 2 joueurs, je vais le provoquer en dribble

## 2c1

### Illustration



# Les petites boucles



<b>Etape 1</b>	<b>Conserver la balle pour accéder à la cible</b>
Echauffement	Course aux plots N1
Espace de jeu	
Habiletés spécifiques	
	Défis verts
Intentions	

<b>Etape 2</b>	<b>Progresser rapidement vers la cible adverse</b>
Echauffement	Course aux plots N2
Espace de jeu	
Habiletés spécifiques	
	Défis bleus
Intentions	

<b>Etape 3</b>	<b>Assurer la continuité du jeu</b>
Echauffement	Course aux plots N3
Espace de jeu	
Habiletés spécifiques	
	Défis Rouges
Intentions	

<b>Etape 4</b>	<b>Manœuvrer une défense placée</b>
Echauffement	Course aux plots N4
Espace de jeu	
Habiletés spécifiques	
	Défis noirs
Intentions	



# Etape 1

## LES PETITES BOUCLES

	ETAPE 1
	Conserver la balle pour accéder à la cible
Espace de jeu	Etagement Espacement
Habiletés spécifiques	PB: aisance avec la balle au tir, à la passe et au dribble (tête haute) DEF: prendre en charge un joueur
Intentions	Conserver le ballon et se rapprocher du panier en choisissant la meilleure solution <i>Le ballon est aux 2 points, je donne une solution dans la raquette. Le ballon est dans la raquette, je donne une solution aux 2 points</i>



# Etape 1

## Echauffement 1/2

### La course aux plots

(inspiré de

<https://nverbois8.wixsite.com/simplissimeeps/basket>)

## Dribble, Tir en course, tir à mi-distance

**But :** chaque équipe doit marquer un maximum de paniers pour faire avancer son pion (chasuble) et gagner le concours

**Déroulement :** chaque porteur de ballon part en dribble et tire sur son panier.

Après le tir, il revient passer le ballon au joueur en attente (le joueur a le droit à 2 tirs en début de séquence et est obligé ensuite de revenir le passer le ballon au suivant) .

Bien espacer les équipes et ne pas oublier d'attribuer un panneau par équipe. Positionner les plots de départ des équipes de telle sorte qu'ils arrivent selon un angle favorable de Tir. (45°)

### Critère de réussite :

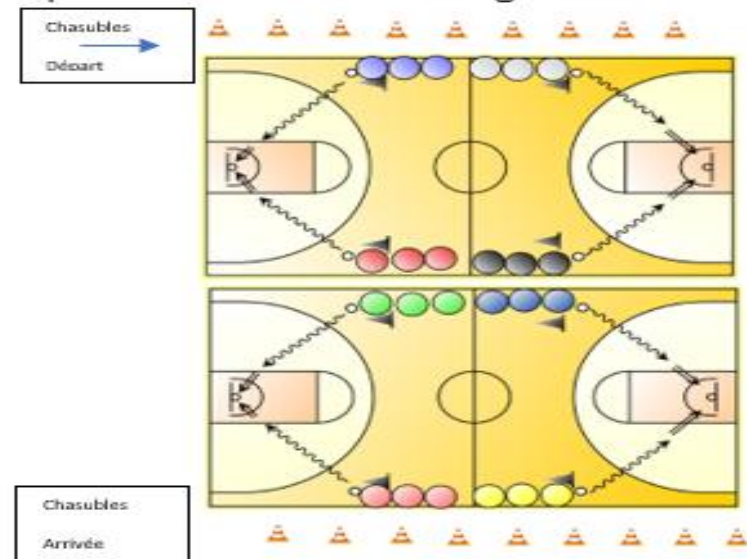
A chaque panier marqué, l'élève qui a réussi va avancer le « pion, chasuble » de son équipe.

Chaque équipe a pour but de gagner la course en amenant son « pion , chasuble » de la couleur de son équipe, au dernier plot.

### Critères de réalisation:

CF fiche Tir en course, Dribble, Tir à mi distance

### Dispositif de base sur 1 ou 2 grands terrains



### Variables:

- Nombre de tentatives autorisées
- Tir en course sans dribble (cf page suivante)
- Tir en course après dribble « rivière » (cf page suivante)
- Tir en course après dribble « slalom » (cf page suivante)
- Tir à mi distance (cf page suivante)

# Etape 1

## Echauffement 2/2

### La course aux plots

(inspiré de

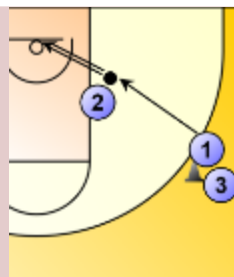
<https://nverbois8.wixsite.com/simplissimeeps/basket>)

### Dribble, Tir en course, tir à mi-distance

#### Tir en course sans dribble

Le joueur 1 arrive **en courant ou marchant**, récupère le ballon dans les mains de 2 et enchaîne un tir en course :

- Droite : Droite / gauche puis tir main droite
  - Gauche : Gauche / droite puis tir main gauche
- Inverser les côtés entre les manches

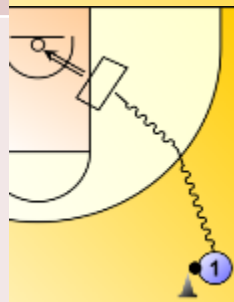


**Rotation** : 1 récupère sa balle > 2 > 3 > 1

**Astuce** : structurer les appuis avec des pastilles au sol

#### Tir en course après dribble « rivière »

- Dribble jusqu'au tapis, dribble fort sur le dernier appui avant la natte (à droite, dribble forte main droite sur pied gauche et inversement à gauche)
- Saisir la balle au passage de la natte
  - Droite : Enchaîner pied droit puis gauche et tir main droite
  - Gauche : Enchaîner pied gauche puis droit et tir main gauche

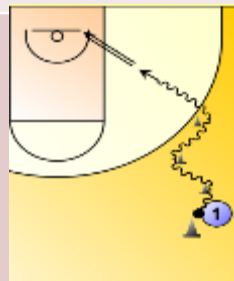


**Astuce** : structurer les appuis avec des pastilles au sol

**Rotation** : revenir dans le colonne de départ  
La mise en place d'un tapis (type natte de faible épaisseur) va aider l'élève à structurer son tir en course: avoir le premier pas long pour se rapprocher du cercle, le second pour aller vers le haut

#### Tir en course après dribble « slalom »

- Même principe avec un slalom autour de 3 plots avant de tirer :
- Repères :
- Quand je passe à droite du plot, je dribble main droite
  - Quand je passe à gauche, je dribble main gauche
  - Doigts écartés, « dérouler » les doigts vers le sol sans taper le ballon (on l'accompagne)

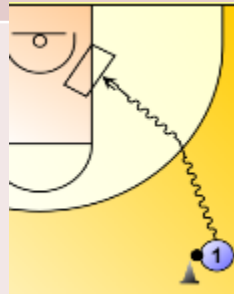


**Rotation** : revenir dans le colonne de départ

Possibilité de laisser ou non la rivière

#### Tir à mi distance

Comme sur la variable rivière, on laisse le tapis (ou plot, mais attention aux entorses lors des réceptions !). L'élève s'arrête devant et tir. Ne pas retomber dans la rivière (oblige à se grandir et garder son équilibre)



**Rotation** : revenir dans le colonne de départ

Repères :

- Coude de la main tireuse au-dessus des yeux à la fin du tir
- 2 appuis écartés face au cercle

# Etape 1

## Habiletés Spécifiques

## Les défis

## Niveau Vert

**But :** Valider un maximum de thèmes et de défis, être autonome dans la mise en place et la gestion

### Déroulement :

Utilisation de l'application EPS Défi.

Un ensemble de défis de niveau vert (facile) à noir est structuré autour de thèmes:

Thème 1 : défi 1, défi 2

Thème 2: défi 3, défi 4

Pour valider le défi, l'élève doit respecter la consigne donnée. En fonction de son degré de réussite, il gagne de 1 à 3 étoiles.

L'enseignant peut configurer le nombre d'étoiles nécessaires pour valider le défi et le % de défis à réussir pour valider le thème (25%>100%)

### Critères de réussite :

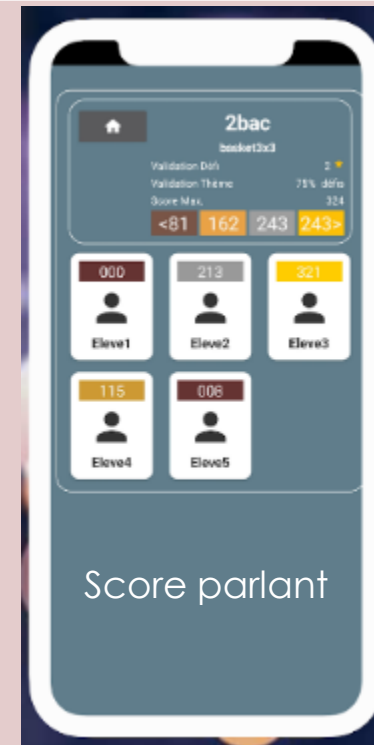
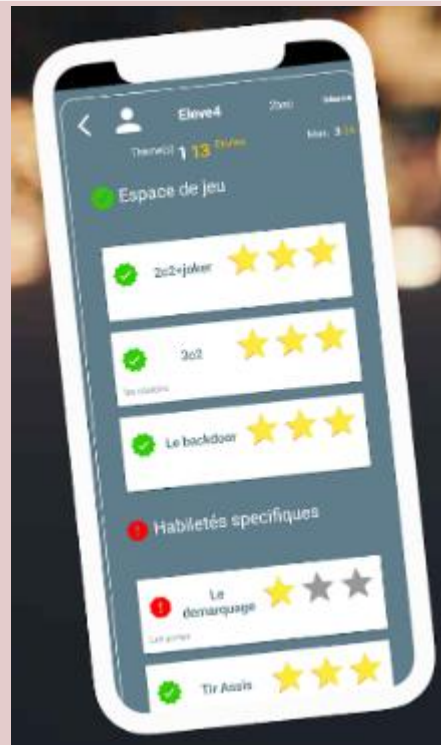
#### Score parlant:

**Centaines:** nombre de thèmes validés

**Dizaines:** nombre d'étoiles gagnées

### Critères de réalisation :

[En fonction du défi](#)



Liens :

[Application Android](#)

Fiches Elèves

# Etape 2

## LES PETITES BOUCLES

	ETAPE 2
	Progresser rapidement vers la cible adverse
Espace de jeu	Espacement Etagement
Habiletés spécifiques	Améliorer le jeu à 2 DEF: placement joueur panier, pas de contact
Intentions	Solliciter et mobiliser les partenaires (développement jeu en fixation / passe) <i>Si j'ai un espace libre, je peux dribbler, sinon je cherche à passer à un partenaire mieux placé que moi</i>

## Etape 2

Echauffement  
2/2

## La course aux plots

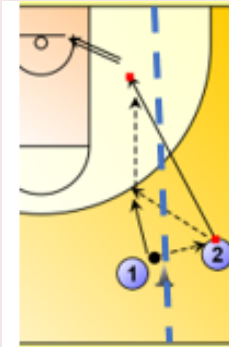
Mise en œuvre = étape 1

## Dribble, Tir en course, tir à mi-distance

Reprise possible des variables de l'étape 1

### Jeu à 2

- Enchaîner par 2, sans dribble, pour aller au panier.
- Après 2 chances de tir (1 chance chacun), donner la balle au binôme en attente (s'il n'y a qu'un joueur, le passeur repart avec )

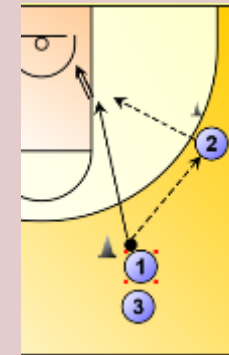


Repère :  
S'écarter : axe central / latéral (possibilité de la matérialiser)

### L'espace dans le Jeu à 2

1 passe à 2 et va se mettre au plot  
2 récupère la balle et part tirer en course par exemple  
Après son tir, sortie de balle sur 3 qui enchaîne la même chose avec 1

Possibilité d'avoir 2 ballons

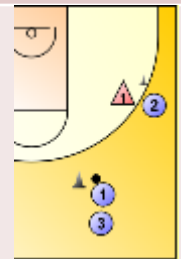


**Rotation** : revenir dans le colonne de départ

*Possibilité de laisser ou non la rivière*

**NB:** Toutes les variables peuvent être effectuées avec un **défenseur venu d'une autre équipe** le temps de la manche.

Matérialiser les espaces entre les 2 ¼ de terrain pour éviter les collisions entre les groupes



## Etape 2

### Echauffement

## Le lucky-luke

**But :** marquer avant que le joueur derrière ne marque.

**Déroulement :** Les uns derrière les autres, derrière la ligne des lancers-francs. Les deux premiers prennent chacun un ballon. Le premier joueur tire depuis la ligne des lancers-francs.

- S'il marque, il récupère son ballon et le passe au premier joueur sans ballon de la colonne.
  - S'il rate, il doit marquer le plus vite possible d'où il veut.
- Immédiatement après le déclenchement du premier tir, le second joueur peut tirer à son tour.
- S'il marque avant le premier joueur, il annonce à haute voix "Éliminé !", et le premier joueur quitte le jeu.
  - Sinon, il doit vite marquer avant le joueur derrière lui pour ne pas être éliminé, et ainsi de suite.

**Temps 1 :** Montée descente pour augmenter le temps moteur

Une fois éliminé, l'élève descend d'un terrain ou reste sur le terrain le plus bas. Le vainqueur du duel (élève qui a éliminé) monte d'un terrain ou reste sur le terrain le plus haut

**Temps 2 :** on ferme les paniers

On commence par fermer le dernier panier, les joueurs présents sont éliminés. Idem pour le second panier si vous avez plus de 2 paniers

Quand il ne reste que 2 élèves au meilleur panier, celui qui marque 2 fois de suite gagne le duel

### Critères de réussite :

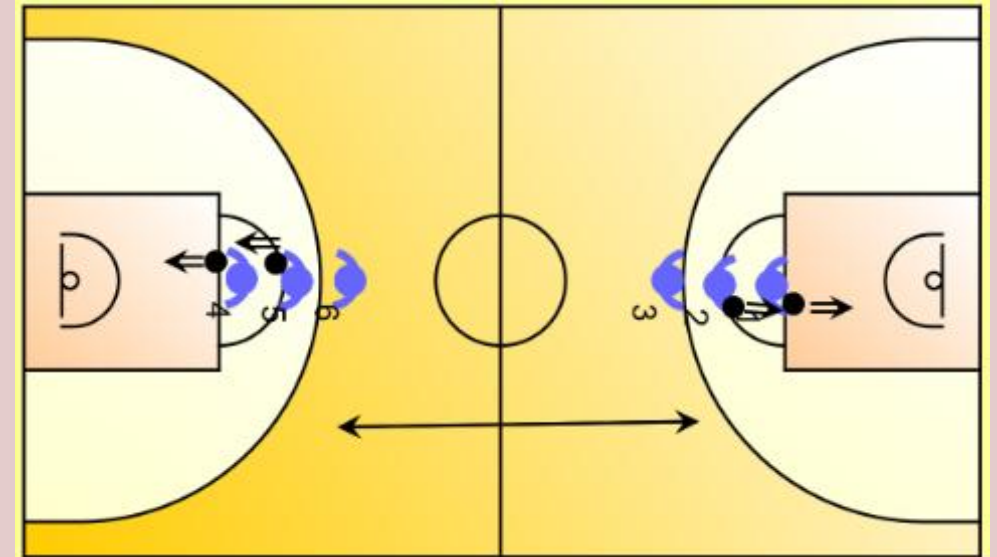
Être le dernier en jeu

### Critères de réalisation :

CF fiche Tir à mi distance

Anticiper le rebond du ballon après le tir

## Tir - Rebond offensif



<https://youtu.be/jmWQfH3pd0Q>



Faire varier le lieu du premier tir:

- en angle (0°, 45°, 90°)
- en distance (raquette, Lancer franc, 3 points)

## Etape 2

### Habiletés Spécifiques

## Les défis

## Niveau Bleu

**But :** Valider un maximum de thèmes et de défis, être autonome dans la mise en place et la gestion

### Déroulement :

Utilisation de l'application EPS Défi.

Un ensemble de défis de niveau vert (facile) à noir est structuré autour de thèmes:

Thème 1 : défi 1, défi 2

Thème 2: défi 3, défi 4

Pour valider le défi, l'élève doit respecter la consigne donnée. En fonction de son degré de réussite, il gagne de 1 à 3 étoiles.

L'enseignant peut configurer le nombre d'étoiles nécessaires pour valider le défi et le % de défis à réussir pour valider le thème (25%>100%)

### Critères de réussite :

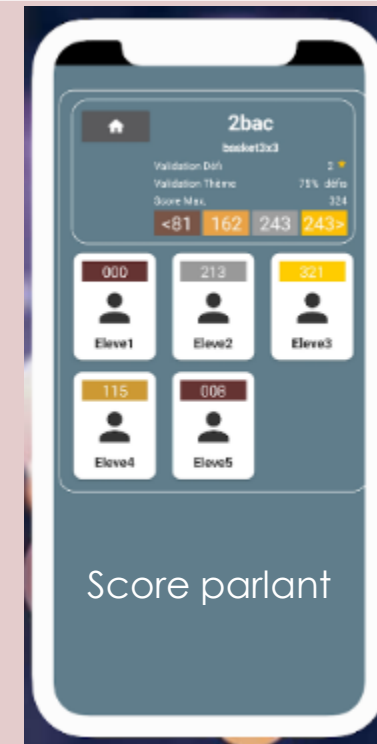
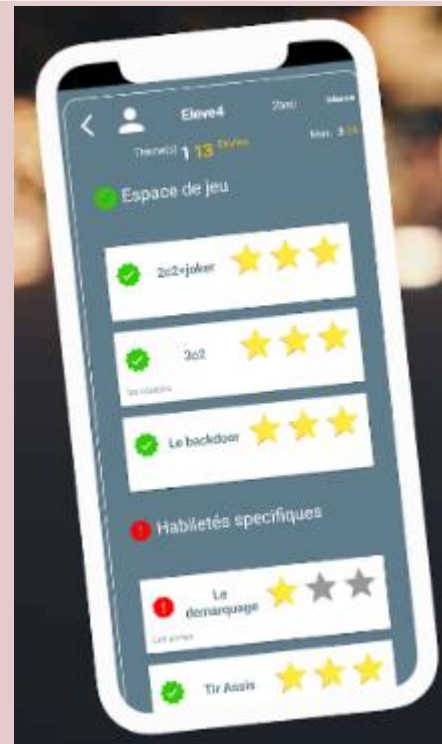
#### Score parlant:

**Centaines:** nombre de thèmes validés

**Dizaines:** nombre d'étoiles gagnées

### Critères de réalisation :

[En fonction du défi](#)



Liens :

[Application Android](#)

Fiches Elèves



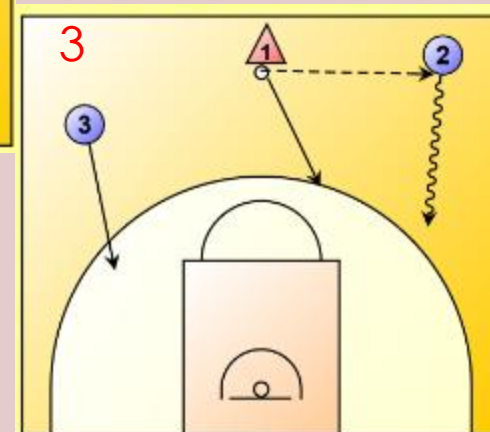
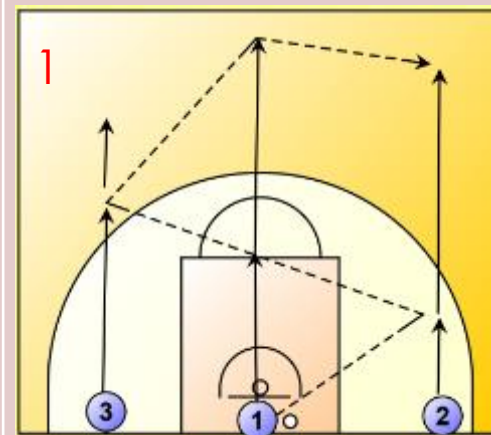
**But :** Aller à vide en passe, retour en 2c1 pour tirer seul

**Déroulement :**

3 colonnes, les joueurs vont jusqu'au milieu du terrain en passes, en repassant systématiquement par le joueur au milieu (Fig. 1)  
Arrivé au fond du terrain (1/2 terrain, terrain 3x3), le joueur 1 passe à 2 ou 3 et devient défenseur.

Le retour se fait en 2c1

Rotation : 1>2>3>1



**Critères de réussite :**

Marquer en situation de 1c0, 3 points – sinon 1 point.

Première équipe à N points

**Critères de réalisation :**

CF fiche [Gestion du surnombre à 2](#)

# Etape 3

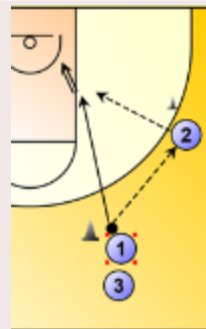
## LES PETITES BOUCLES

	ETAPE 3
	Assurer la continuité du jeu
Espace de jeu	Espacement et étagement structurés en 4 zones
Habiletés spécifiques	Enchaîner les gestes techniques sous pression défensive, participer au rebond offensif DEF: alterner pression, interception, dissuasion en fonction de la distance de passe
Intentions	Continuité des actions après la passe (Passe et va, tourne autour) <i>Après ma passe, j'enchaîne une action en direction du panier et je ressors à l'opposé</i>

Reprise possible des variables de l'étape 1 et de l'étape 2

#### Passe et va

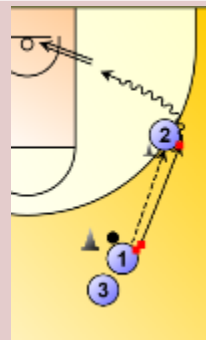
- 1 passe à 2
- 1 appelle le ballon en coupant au panier
- 2 lui passe dans sa course (pas d'arrêt, anticiper la vitesse de déplacement pour que le ballon arrive dans la zone de rdv avec le joueur qui coupe) et 1 tir



**Rotation :** 2 récupère la balle et passe à 3.  
2 va dans la colonne de 3  
1 après son tir (1 ou 2 chances) va à la place de 2 et enchaîne la même chose avec 3

#### Passe et suit

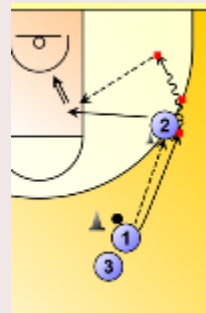
- 1 passe à 2
- 1 récupère le ballon dans les mains de 2
- 2 donne la balle à 1 en gardant le contact sur la balle
- 1 part tirer et 2 le suit pour récupérer le rebond et tenter de marquer
- Repère : 2 pivote en restant face à 1 (ne pas lui tourner le dos)



**Rotation :** 2 récupère la balle et passe à 3. 2 va dans la colonne de 3  
1 va à la place de 2 et enchaîne la même chose avec 3

#### Passe et suit, Mobiliser le NPB

- Idem que la variable précédente, mais 2 roule au panier après le main à main.
- 1 passe à 2 qui tire



**Rotation :** 2 récupère la balle et passe à 3. 2 va dans la colonne de 3  
1 va à la place de 2 et enchaîne la même chose avec 3

**NB:** Toutes les variables peuvent être effectuées avec un **défenseur venu d'une autre équipe** le temps de la manche.

## Etape 3

### Habiletés Spécifiques

## Les portes

## Tir sous présence défensive

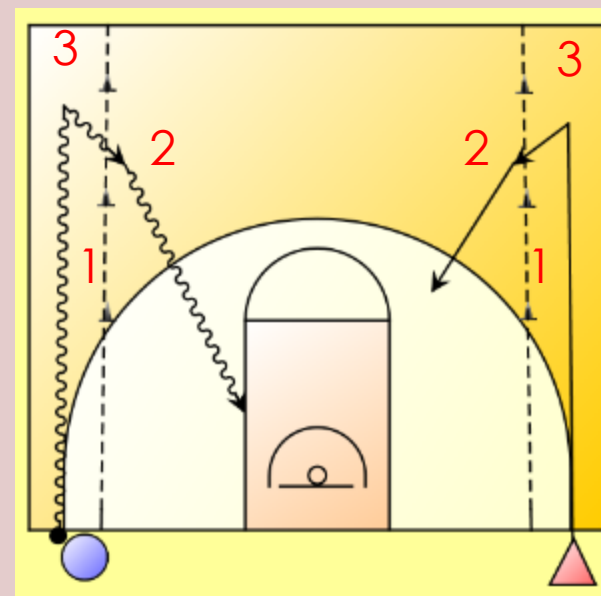
**But :** Choisir une porte et aller marquer en course le plus rapidement possible

### Déroulement :

2 colonnes et une série de 3 plots en face de chaque colonne. Les attaquants doivent partir en dribble et choisir de passer par une porte (3 choix) pour aller tirer.

L'attaquant a le droit de faire autant de feintes qu'il veut, revenir en arrière...tant qu'il n'a pas franchi la porte.

Le défenseur doit passer par le même numéro de porte de l'attaquant avant de pouvoir défendre



### Critères de réussite :

point par panier marqué  
Premier joueur à N points.

### Critères de réalisation :

[CF tir en course](#)

### Variables:

- Autoriser ou non les feintes
- Autoriser le rebond offensif ou non
- Changer régulièrement les oppositions
- 2c1: 2 attaquants avec 1 ballon pour 2
  - 1 dribble par attaquant
  - Dribble illimité
- 2c2

## Etape 3

### Habiletés Spécifiques

## Les défis

## Niveau Rouge

**But :** Valider un maximum de thèmes et de défis, être autonome dans la mise en place et la gestion

### Déroulement :

Utilisation de l'application EPS Défi.

Un ensemble de défis de niveau vert (facile) à noir est structuré autour de thèmes:

Thème 1 : défi 1, défi 2

Thème 2: défi 3, défi 4

Pour valider le défi, l'élève doit respecter la consigne donnée. En fonction de son degré de réussite, il gagne de 1 à 3 étoiles.

L'enseignant peut configurer le nombre d'étoiles nécessaires pour valider le défi et le % de défis à réussir pour valider le thème (25%>100%)

### Critères de réussite :

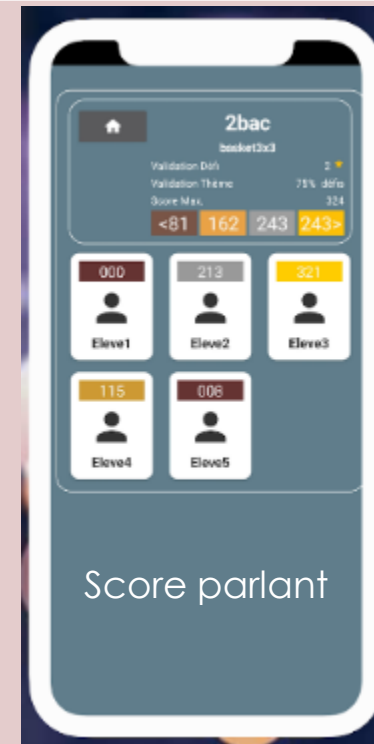
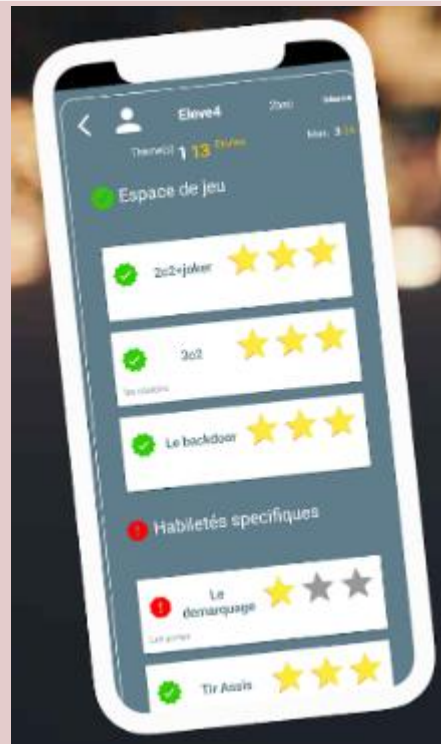
#### Score parlant:

**Centaines:** nombre de thèmes validés

**Dizaines:** nombre d'étoiles gagnées

### Critères de réalisation :

[En fonction du défi](#)



Liens :

[Application Android](#)

Fiches Elèves

# Etape 3

## Intentions

## Chasseurs et Lapins

## Continuité des actions - Anticipation

**But** : Eliminer les joueurs de l'autre équipe

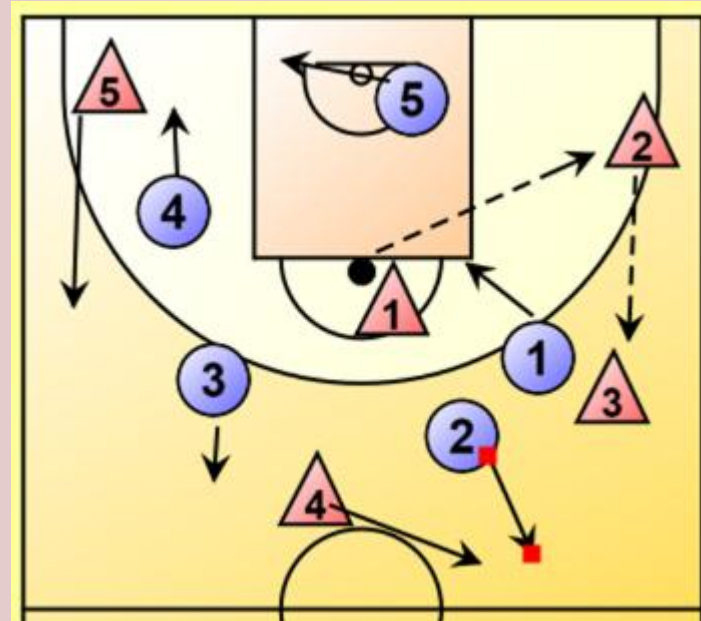
**Déroulement** : Dans le périmètre défini, les chasseurs (triangle) doivent éliminer les lapins (rond) en les touchant **avec le ballon en main**. Ils n'ont pas le droit de dribbler (2 appuis) et ne font circuler le ballon qu'en passe  
Si la balle tombe au sol au moment du touché, l'action n'est pas valide.  
Un lapin qui sort du terrain sous la pression d'un chasseur avec la balle est éliminé

**Temps 1** : repêchage pour augmenter le temps moteur  
Une fois touché, l'élève peut revenir en jeu après avoir marqué un panier sur un panneau en dehors de l'espace de jeu

**Temps 2** : Une fois éliminé, l'élève n'a plus le droit de revenir en jeu

**Critères de réussite** :  
Les chasseurs ont gagnés quand tous les lapins sont éliminés

**Critères de réalisation** :  
CF fiche passe  
Anticiper son déplacement quand on est non porteur de balle pour recevoir la balle à côté d'un lapin



- Espace de jeu + ou - grand
- Chronométrer
- L'équipe qui élimine le plus rapidement les lapins a gagné

# Etape 4

## LES PETITES BOUCLES

	ETAPE 4
	Manœuvrer une défense placée
Espace de jeu	Espacement et étagement en continu structurés en 4 zones
Habilités spécifiques	Utiliser le corps obstacle Affiner les gestes techniques DEF: développer l'aide défensive
Intentions	Utiliser l'alternative jeu direct/indirect en fixation-passe Réaliser des aides corporelles (bloc, écran)

## Etape 4

Echauffement  
2/2

## La course aux plots

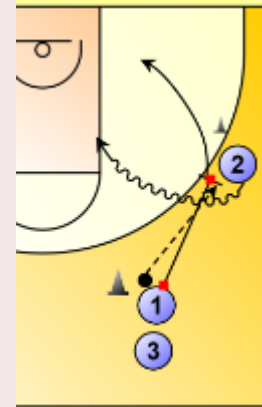
Mise en œuvre = étape 1

## Dribble, Tir en course, tir à mi-distance

Reprise possible des variables de l'étape 1, de l'étape 2 et de l'étape 3

### Ecran sur porteur de balle ou Pick and roll

- 1 passe à 2 et va se poser en écran sur 2
- 2 part en dribble au plus près de 1 vers le centre du terrain pour aller tirer ou passer à 1 qui roule au panier

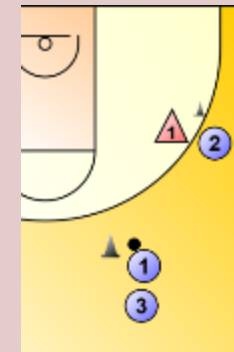


**Rotation :** 2 récupère la balle et passe à 3. 2 va dans la colonne de 3

1 va à la place de 2 et enchaîne la même chose avec 3

Toutes les variables peuvent être effectuées avec un défenseur venu d'une autre équipe le temps de la manche.

Matérialiser les espaces entre les 2 ¼ de terrain pour éviter les collisions entre les groupes





## E<sub>étape</sub> 4

Espace de jeu

Passer couper

Equilibrer, déséquilibrer l'occupation des espaces pour passer la défense

**But :** Tirer après un changement de zone (chercher les zones libres)

**Déroulement :**

Le ½ terrain est divisé en 4 zones: zone centrale, zones latérale et raquette

Jeu en 3x2

Les attaquants doivent demander la balle dans une zone libre de défenseurs et varier les zones de tir.

Chaque joueur dispose d'1 dribble à chaque réception de balle

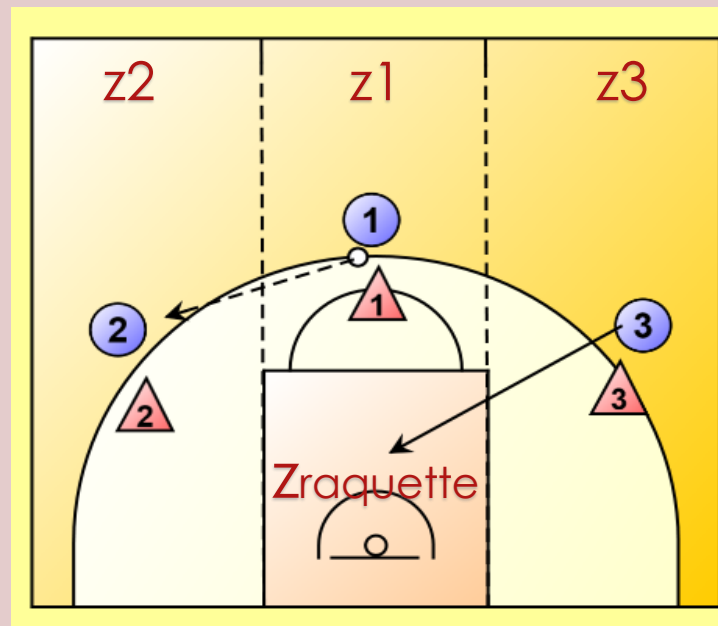
Attention, l'arrêt dans la zone « raquette » ne peut-être que temporaire (CF 3 secondes)

**Critères de réussite :**

1 point si le tireur marque ou cadre en étant seul face au panier (personne entre lui et le panier)

**Critères de réalisation :**

CF Jeu à 3 en continuité, passe et va



- Variantes:
- Imposer une limite de temps par attaque
- Autoriser le dribble

## Etape 4

## Habiletés Spécifiques

## Les défis

## Niveau Noir

**But :** Valider un maximum de thèmes et de défis, être autonome dans la mise en place et la gestion

### Déroulement :

Utilisation de l'application EPS Défi.

Un ensemble de défis de niveau vert (facile) à noir est structuré autour de thèmes:

Thème 1 : défi 1, défi 2

Thème 2: défi 3, défi 4

Pour valider le défi, l'élève doit respecter la consigne donnée. En fonction de son degré de réussite, il gagne de 1 à 3 étoiles.

L'enseignant peut configurer le nombre d'étoiles nécessaires pour valider le défi et le % de défis à réussir pour valider le thème (25%>100%)

### Critères de réussite :

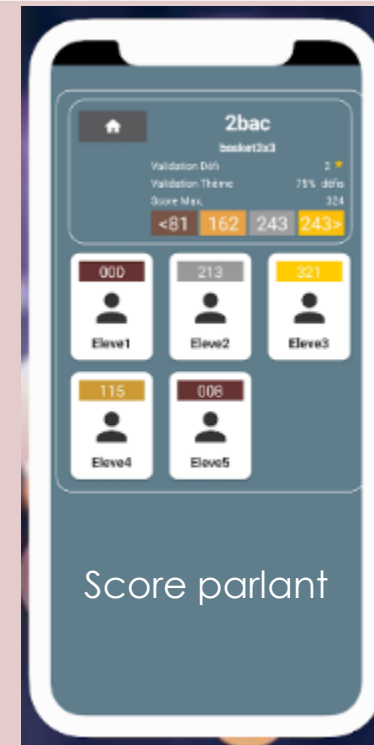
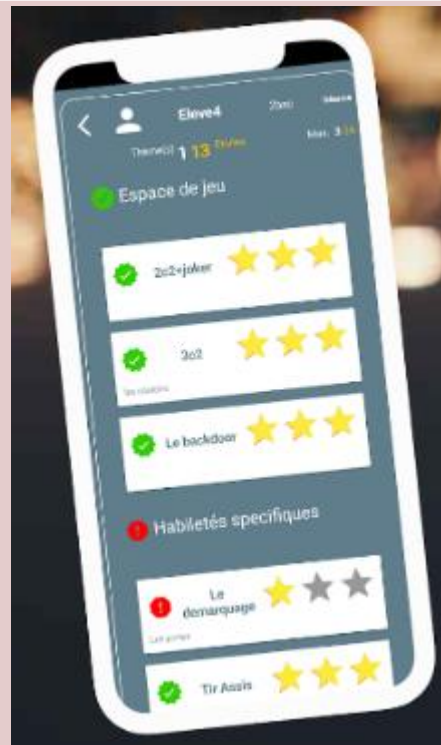
#### Score parlant:

**Centaines:** nombre de thèmes validés

**Dizaines:** nombre d'étoiles gagnées

### Critères de réalisation :

[En fonction du défi](#)



Liens :

[Application Android](#)

Fiches Elèves

## Etape 4

Intentions

1x1 au 3x3

Alternance jeu direct ou indirect

**But :** Gérer les situations de surnombre et d'égalité numérique

### Déroulement :

2 équipes par panier

2 zones sont matérialisées pour les 2 équipes

**Temps 1 :** Le jeu débute par un 1x1 (Fig 1). Le bleus en attaque.

Une fois le rebond pris la défense (rouge), le 2<sup>ème</sup> joueur (rouge) de l'équipe qui était en défense peut rentrer.

Situation de 2x1 (Fig 2) après sortie de balle au 6m75 en dribble ou passe au joueur qui rentre en jeu.

Puis situation de 2x2 (fig 3); 3x2 (fig 4) et finir par un 3x3 (fig 5)

**Temps 2 :** Inverser l'équipe qui débute le 1x1

Cas présent: les bleus attaquent en **égalité numérique**, les rouges en **supériorité numérique**

### Critères de réussite :

Panier marqué = 1 ou 2 points (règles 3x3)

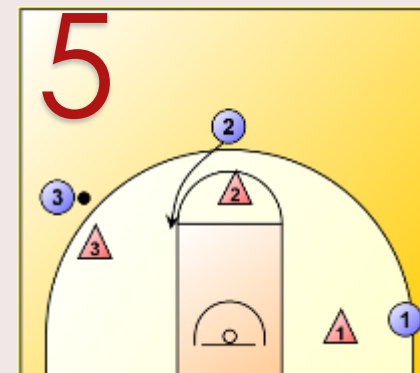
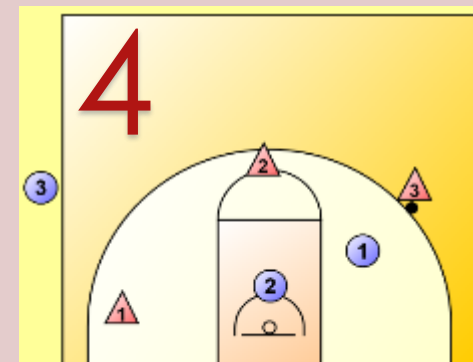
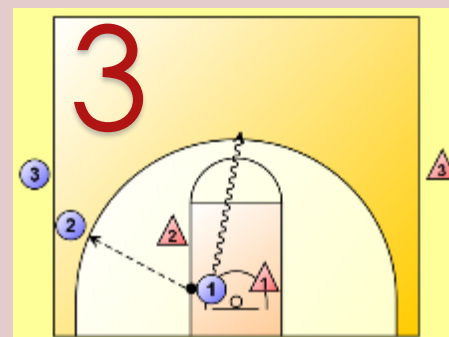
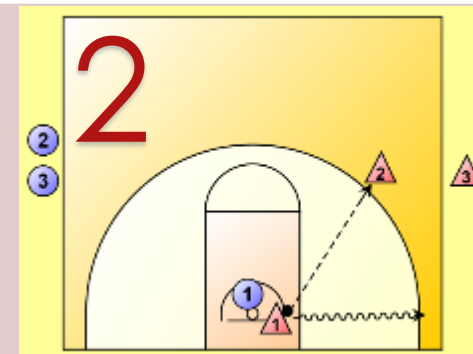
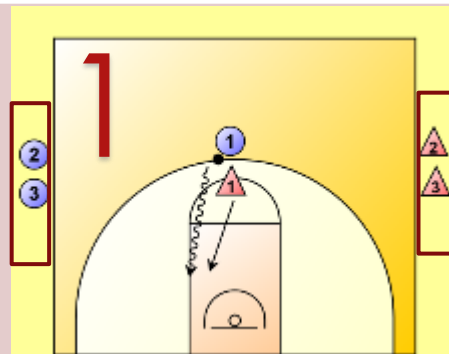
Première équipe à N points

### Critères de réalisation :

CF Surnombre, passe et va

Joueur vite en situation de surnombre

Être patient en situation d'infériorité numérique pour accéder à la cible, et jouer en passe et va quand on est gêné ou stoppé



## Etape 4

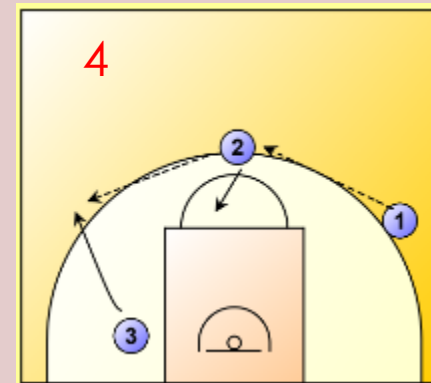
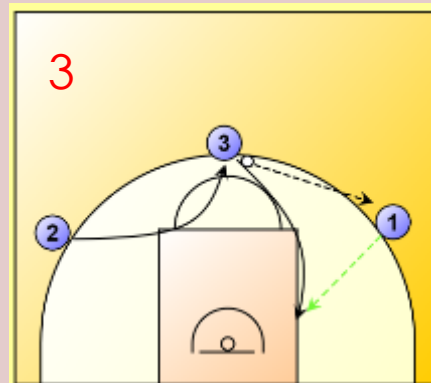
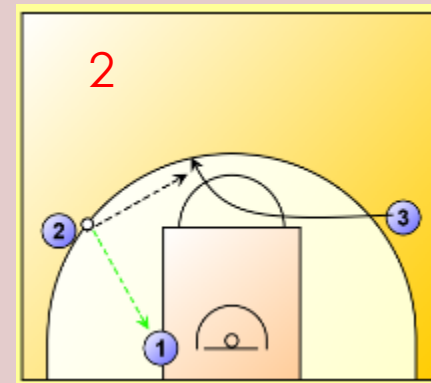
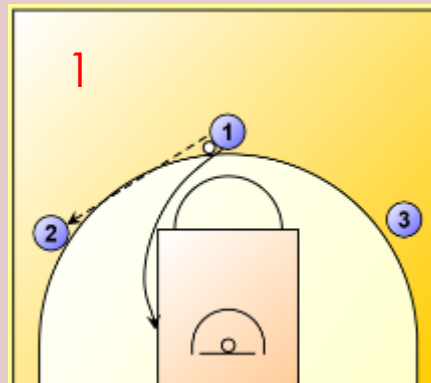
Espace de jeu

Passé et va en continuité

Code commun: Passer couper équilibrer

**But :** Tirer après un changement de zone (chercher les zones libres) structuré autour d'un code commun

**Déroulement :**



**Critères de réussite :**

1 point si le tireur marque ou cadre en étant seul face au panier (personne entre lui et le panier)

**Critères de réalisation :**

CF Jeu à 3 en continuité, passé et va

- Variantes:
- Imposer une limite de temps par attaque
- Autoriser le dribble

# Les rôles sociaux



Arbitre	Observateur	Coach
Basket 3x3		
Sortie		
Reprise de dribble		
Marcher		
Fautes		
3 secondes		
Gestion à 2 arbitres		



## Basket 3x3

### C'est quoi ?

Discipline olympique variante du basket-ball, opposant deux équipes de trois joueurs sur un demi-terrain.

Source: [https://fr.wikipedia.org/wiki/Basket-ball\\_%C3%A0\\_trois](https://fr.wikipedia.org/wiki/Basket-ball_%C3%A0_trois)

### Les points à retenir

- Jeu sur un demi-terrain
- Lors de la récupération de balle en défense, il faut ressortir la balle des 6m75 (passe ou dribble)
- Panier marqué = remise en jeu sous le panier
- Fautes-violations: check Ball face au panier à 6m75

### Illustration



### En vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=m8lH68fdeIE>





## Reprise de dribble

### C'est quoi ?

Fait de **s'arrêter de dribbler puis repartir** sans avoir donné le ballon ou tiré. Cela concerne aussi le fait de **dribbler à 2 mains**

### Les points à retenir

Une fois que de dribbleur à fini de dribbler, il doit passer ou tirer.

On siffle **reprise de dribble**:

- S'il redrible
- S'il dribble à 2 mains

### Illustration



### Gestuelle



### En vidéo

À 40 secondes:

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball/learn-rules-violations>





## Sortie

### C'est quoi ?

Tout joueur dont une partie du corps est en contact avec l'extérieur du terrain est considéré hors jeu

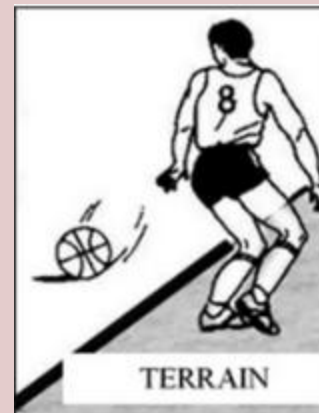
### Les points à retenir

Les **lignes** délimitant le terrain font partie de l'**extérieur du terrain**

### Ballon hors jeu:

- Touche un joueur qui se trouve hors limite
- Touche le sol hors des limites

### Illustration



### Gestuelle



### En vidéo

À 20 secondes:

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball/learn-rules-violations>







## Marcher

### C'est quoi ?

Lorsqu'un joueur est en possession du ballon, il doit dribbler, c'est-à-dire faire constamment rebondir le ballon sur le sol avec les mains, pour pouvoir se déplacer avec. Si le joueur qui possède le ballon **prend plus de deux appuis** sans dribbler, ou s'il fait un **saut complet** en conservant le ballon à la retombée, il est alors sanctionné par un **marcher**

Source: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Marcher>

### Les points à retenir

- 2 appuis au sol sans dribbler
- Pivoter sur 1 appui pour pouvoir bouger une fois arrêté

### Illustration

#### nouvelle règle

Quand un joueur reçoit le ballon ou arrête son dribble alors qu'il a un pied au sol, cet appui ne compte pas. Il dispose donc de deux pas supplémentaires avant l'extension vers le panier ou le tir.



### Gestuelle



### En vidéo

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball/rules-for-traveling>





## Faute

### C'est quoi ?

Une **faute personnelle** est une infraction qu'un joueur commet quand il bloque, tient, pousse, charge ou accroche un adversaire.

- Faute défensive
- Faute offensive

### Les points à retenir

La notion de **cylindre**

**En défense**, pour ne pas commettre de faute, il faut gêner la progression du joueur avec le torse et avec ses appuis (sans être à l'origine du contact)

**En attaque**: si l'on cherche à forcer le passage malgré la présence d'un défenseur déjà placé = Faute offensive

### Illustration



### Gestuelle



### En vidéo

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball/learn-fouls-rules>



# Les formes de travail

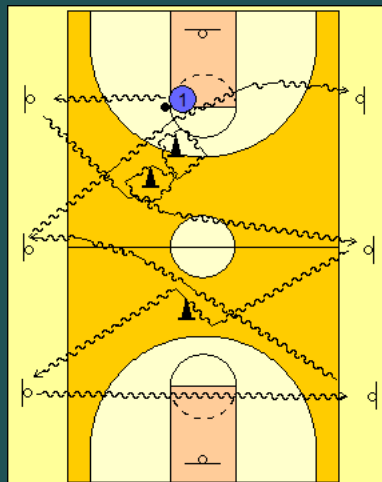


habiletés spécifiques individuelles	habiletés spécifiques collectives
Les circuits	Travail par vague
Les ateliers	Attaquer>défendre>sortir
Travail par groupe	Marque et rejoue
Travail en série	
	Tiroir
	Double tiroir
	La franchise
Match à thème	
	Révisé et joue



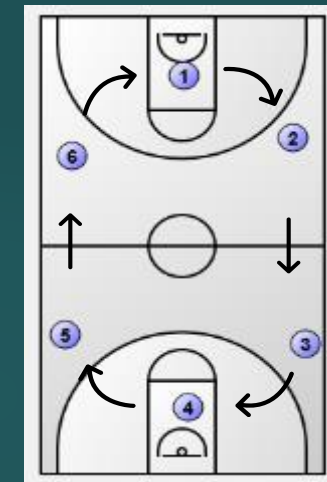
# 1) Circuits

- Utiliser tout l'espace, tous les paniers + matériel
- Déterminer un cheminement
- Déterminer des contenus
- Mettre un contrat
- Déterminer un espacement entre les pratiquants (sécurité)



# 2) Ateliers

- Plusieurs ateliers
- Rotations sur un temps prédéfini
- Explications à priori
- Encadrement sur chaque atelier ou autonomie



Avantages	Inconvénients
Echauffement complet	Lassitude rapide des pratiquants
Permet de répondre aux arrivées échelonnées	Dispersion de l'attention du professeur
S'échauffer en passant du contenu technique	Corrections difficiles
Evaluer techniquement les pratiquants	Déperdition technique
Temps d'activité +++	
Les élèves peuvent le mettre en place eux-mêmes	

Avantages	Inconvénients
Pluralité du travail technique => variété	Temps de travail en fonction de l'engagement des pratiquants
Temps de travail ++	Gros temps d'explication
Groupe de niveaux	
Individualisation contenus	
Autonomie	Autonomie ...



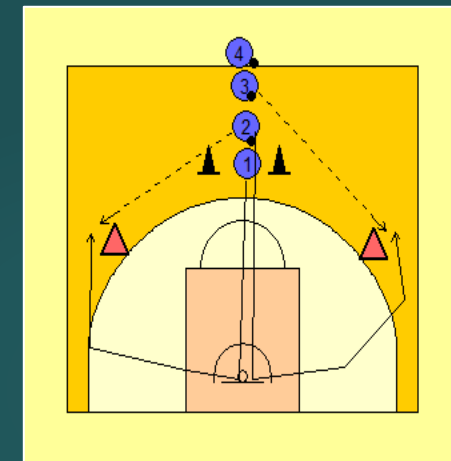
### 3) Groupe

- 1 seul atelier : Tout le monde travaille le même contenu (ou adapté au niveau) sur des espaces différents.
- Encadrement sur chaque atelier par un coach ou autonomie
- Possibilité de contenus différenciés en fonction du niveau



### 4) Séries

- 1 exercice répété en série à partir de colonnes
- Peut-être exécuté individuellement ou par groupe
- Consignes Organisationnelles et Techniques à prévoir

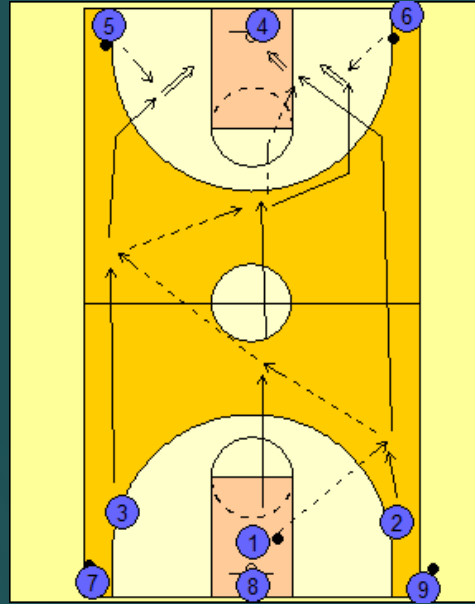


Avantages	Inconvénients
Utilisation optimale de l'espace et du matériel	Dispersion de l'attention du professeur
Groupes de niveau => contenus différenciés	Nécessité de rappeler les consignes souvent
Temps de travail ++	
Temps d'explication raisonnable	
Autonomie	
Travail avec gros effectif	

Avantages	Inconvénients
Précision des contenus	Temps d'attente et de remplacement
Répétitions ++	Contextualisation
Quantification des passages et réussites-échecs	Difficultés à corriger individuellement (à moins d'extraire)
Le professeur peut voir tout le monde	Récupération -- (si peu d'élèves)
Favorise les transitions (rotations)	

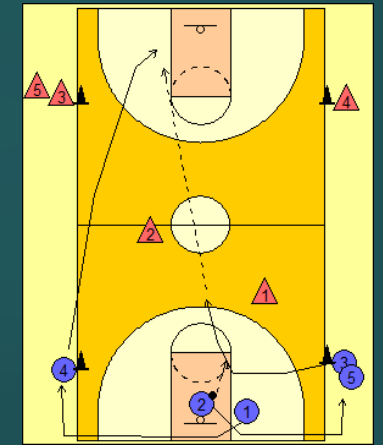
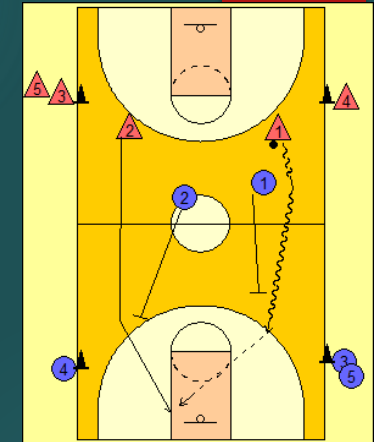
## 5) Vague

- 1 situation collective répétée
- Enchaînement par vague 1-2-3 tirent => 4-5-6 repartent ....
- Opposition possible
- Possibilité d'organiser les passages sur plusieurs terrains (si terrains travers par exemple)



## 6) Attaquer>défendre>sortir

- 2 équipes : Score par équipe
- J'attaque (r) => Je défends (b) => Je transmets le ballon à mes coéquipiers (b) => Je sors (b) => je défends (r)
- On peut utiliser cette situation dans :
  - Le surnombre : 2c1, 3c2, 4c3, ...
  - L'Égalité numérique : 1c1, 2c2, 3c3, 4c4
- On peut réguler les plots de départ pour augmenter-baisser la difficulté de l'exercice
- Première équipe à X points ou au temps

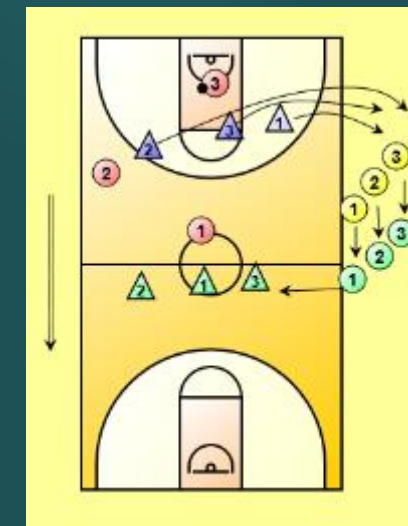
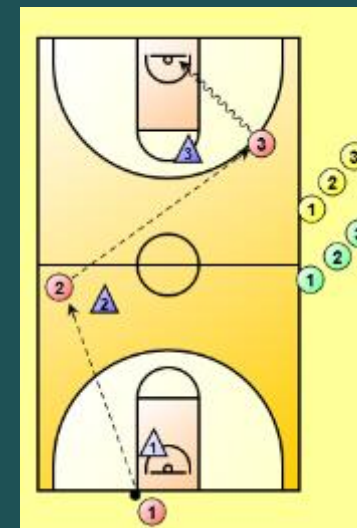
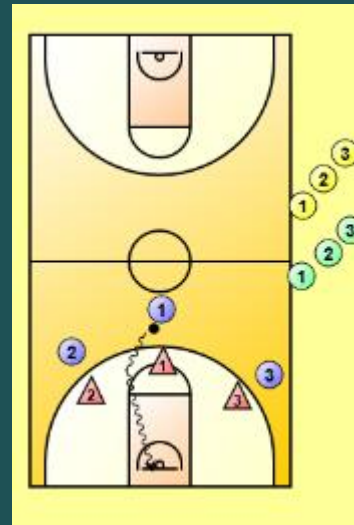


Avantages	Inconvénients
Contextualisation sur un espace réel	Temps d'attente
Mise en place des aspects tactiques ou collectifs	Remplacement
Facile à mettre en place	Corrections individuelles
Possibilité de mettre des contrats collectifs	Corrections collectives en direct

Avantages	Inconvénients
Contextualisation sur un espace réel	Temps d'attente
Mise en place des aspects tactiques ou collectifs	Remplacement
Facile à mettre en place	Corrections individuelles
Possibilité de mettre des contrats collectifs	Corrections collectives en direct

# 7) Marque et rejoue

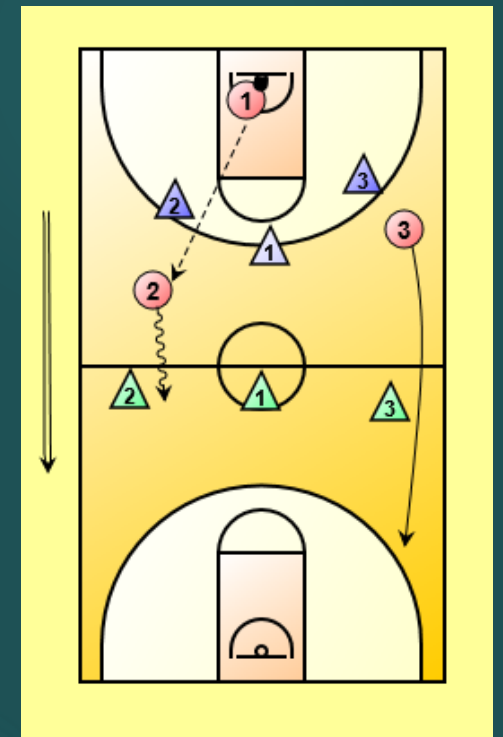
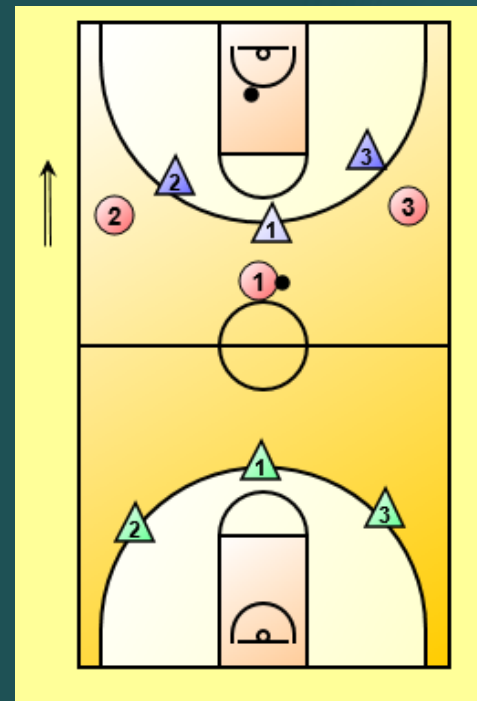
- 1 équipe en attaque – 1 en défense – 2 en attente
- Score par équipe
- Aller : Attaque puis défense (Bleu), Défense puis attaque (rouge),
- Celui qui gagne le duel sur le retour ré-attaque sur l'équipe qui arrive de la zone d'attente.
  - **Gagner le duel = Panier marqué ou Rebond Défensif.**
- La première équipe en attente entre en défense en zone arrière dès que le ballon passe la médiane.
- L'équipe qui perd le duel revient zone d'attente et l'autre équipe en attente (Jaune) avance d'un cran.
- Première équipe à X points.
- Ici en 3c3, mais on peut le réaliser de 1c1 à 5c5 voire en surnombre



Avantages	Inconvénients
Travail à gros effectif	Temps d'attente
Mise en place des aspects tactiques ou collectifs demi puis tout terrain.	Difficulté sur les écarts de niveaux
Challenge Défensif	Corrections individuelles
Aspects Transitionnels	Corrections collectives en direct

# 8) Le Tiroir

- 3 équipes : 1 en attaque, 1 en défense, 1 en attente
- Duel ½ terrain entre 2 équipes
- Rotations : Plusieurs solutions en fonction de ce qu'on désire
  - Si on marque, on ré-attaque contre l'autre équipe => challenge défensif : si je veux la balle, je dois défendre.
  - Ou Attaque => Défense (mais j'attaque toujours sur les mêmes)
- Possibilité d'autoriser la défense sur la zone arrière ou non.
- Ici en 3c3, mais on peut le réaliser de 1c1 à 5c5 voire en surnombre

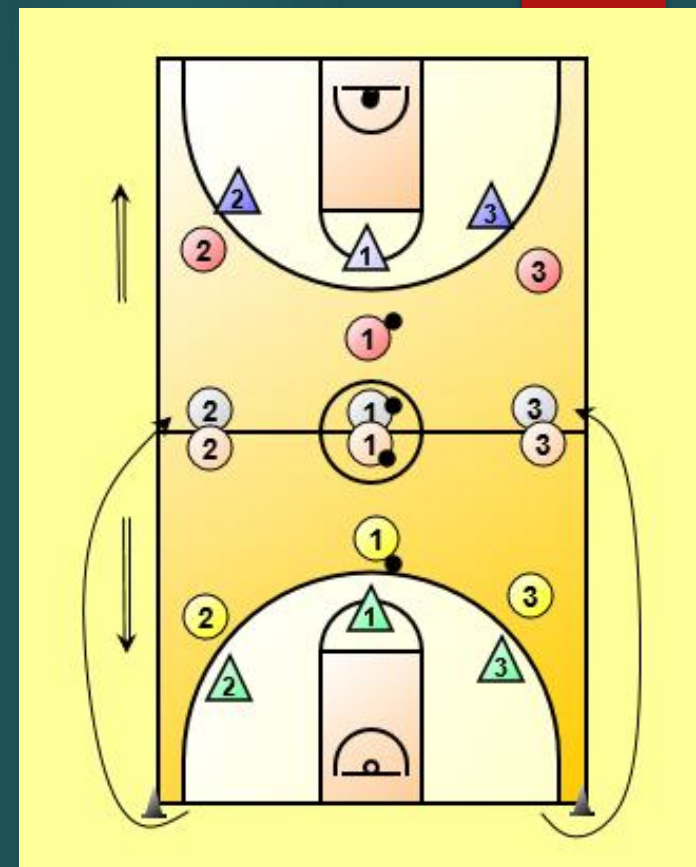


Avantages	Inconvénients
Contextualisation collective sur un espace réel	Temps d'attente équipe en stand-by => Temps moteur faible
Mise en place des aspects tactiques ou collectifs sur ½ terrain	Pas de jeu rapide
Challenge Défensif	Corrections individuelles
Aspects Transitionnels	Corrections collectives en direct



## 9) Le double Tiroir

- 5 ou 6 équipes : 2 en attaque, 2 en défense, 1 ou 2 en attente
- Duel ½ terrain entre 2 équipes
- Rotations : Plusieurs solutions en fonction de ce qu'on désire
  - Si on marque, on ré-attaque contre l'autre équipe => challenge défensif : si je veux la balle, je dois défendre.
  - Ou Attaque => Défense (mais j'attaque toujours sur les mêmes)
- L'équipe qui gagne sort par la ligne de fond et se replace ligne médiane sur l'autre demi-terrain.
- L'équipe entre en jeu soit pas par un Check ball soit par une passe d'un coach.
- Ici en 3c3, mais on peut le réaliser de 1c1 à 5c5 voire en surnombre



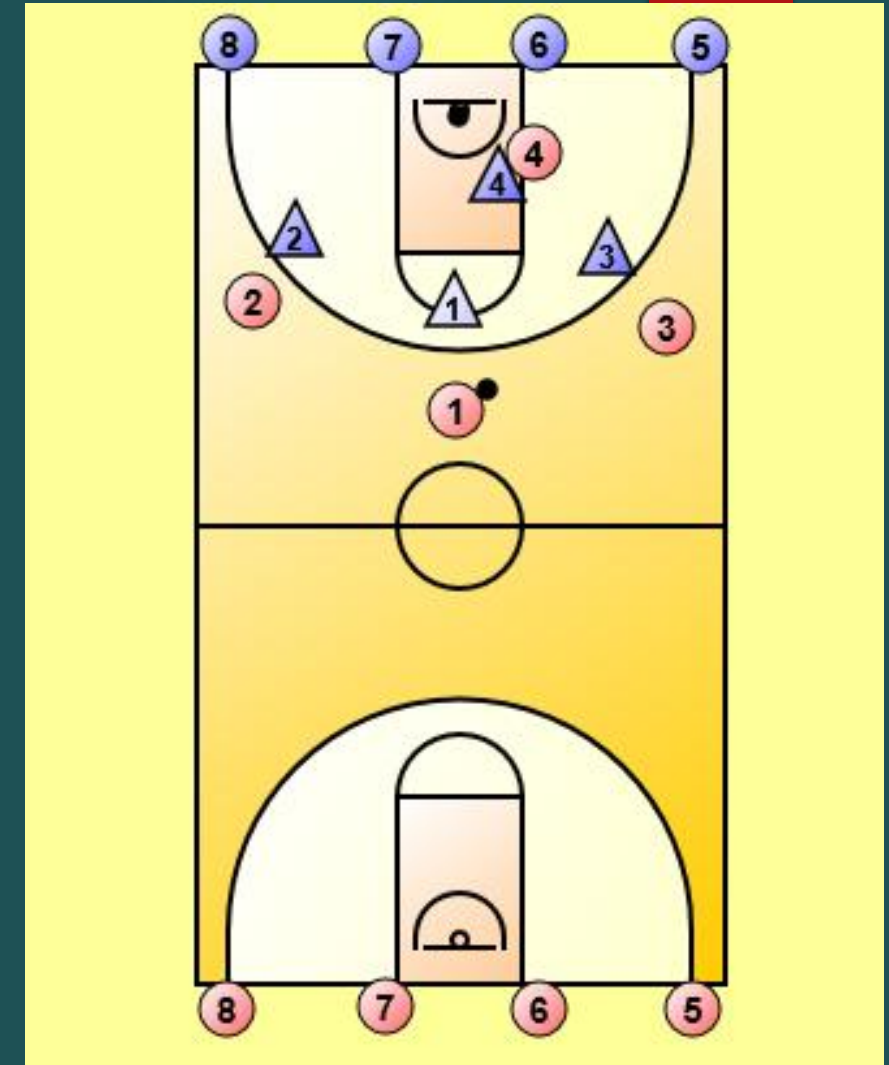
Avantages	Inconvénients
Contextualisation collective sur un espace réel	Comprendre l'organisation (notamment sur la sortie en l'entrée)
Travail avec gros effectifs	Pas de jeu rapide
Challenge Défensif	Corrections individuelles
Aspects Transitionnels (sur les rotations)	Corrections collectives en direct

- Variante
- Les 2 équipes (Rose/Bleu)s'affrontent en 2 paniers marqués ou 2 minutes de jeu
  - la gagnant reste, le perdant sort et est remplacé par l'équipe en attente (bleu clair) (si plusieurs attentes, attente 1> joue; attente 2>attente 1)
  - En cas d'égalité, le vainqueur du précédent match perd systématiquement le match

# 10) La franchise

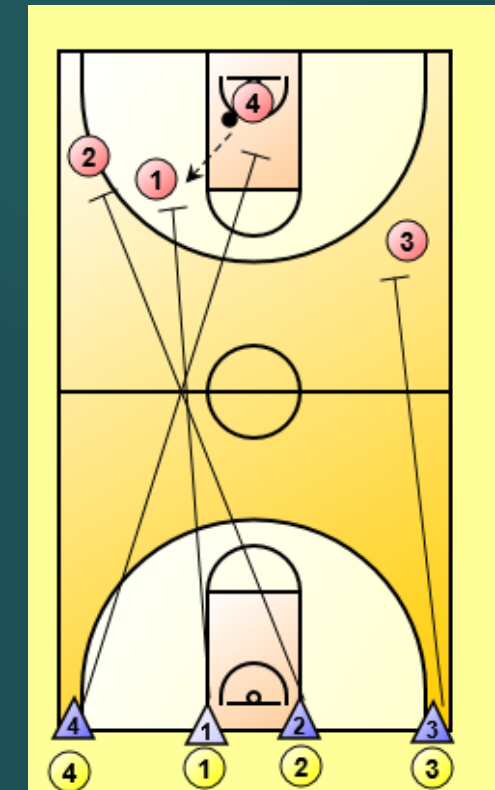
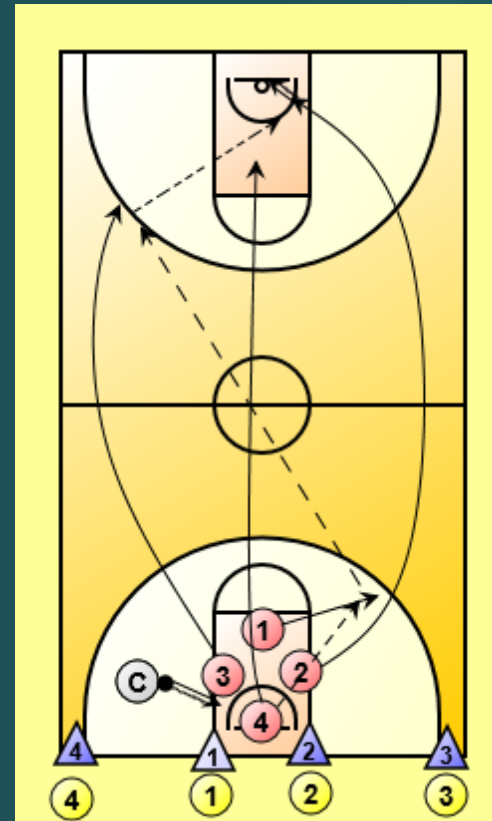
- Duel entre 2 franchises : Les ROUGES contre les BLEUS
- Chaque équipe possède 2 sous-équipes de 2 niveaux : Les ALL STARS et les ROOKIES (possibilités d'avoir des équipes équilibrées ou par poste de jeu ...)
- Les ALL-STARS jouent toujours l'un contre l'autre et les ROOKIES aussi
- Score par Franchise
- Panier marqué = Changement des équipes ALL-STARS => ROOKIES ou inversement.
- On peut jouer en 1c1 (en utilisant plusieurs terrain) 2c2-3c3-4c4-5c5
- 1ere franchise à X points ou manche au temps.

Avantages	Inconvénients
Travail par niveau de jeu	Temps moteur
Travail avec gros effectifs et hétérogénéité de niveaux	Possibilité d'avoir des entrées très courtes (si l'équipe marque vite)
Relations intergénérationnelles ou association des niveaux différents	Corrections individuelles
Spécification des consignes/niveau	



# 10) Révisé et joue

- Mini 3 équipes : 1 en Attaque, 1 en Défense, 1 en attente
- Principe : Aller « à vide », Retour « avec opposition »
- Rotation : l'équipe qui défend enchaîne l'attaque « à vide », l'autre équipe sort.
- Score par équipe

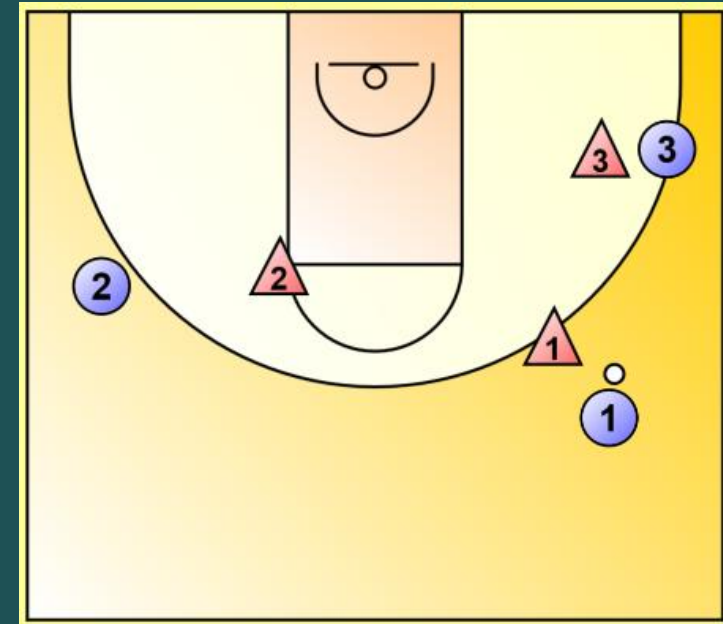


Avantages	Inconvénients
Travail-apprentissage des organisations collectives	Temps moteur
Travail avec gros effectifs	Réglages du départ de la défense pour régler la difficulté
Apprentissage => mise en pratique	Corrections individuelles
Contextualisation immédiate	

# 11) Match à thème



- 2 équipes s'affrontent
- Un thème est donné aux équipes (il peut être différent en fonction des besoins identifiés)
- Le thème doit être respecté pour valider le panier
- Exemple:
  - Rouge : 1 dribble par joueur
  - Bleu: 3 passes avant de tirer
- Score par équipe



Avantages	Inconvénients
Travail-apprentissage des organisations collectives	Corrections individuelles
Ciblage des contenus	Corrections collectives en direct
Apprentissage => mise en pratique	
Différenciation pédagogique possible	