

# BASKET-BALL 3<sup>ème</sup> Niveau 2

## Séance 1

**Objectifs :** Situation de référence, présentation évaluation Brevet

**Echauffement** sur les lignes du terrain + zone

1 tour en trotinant, puis 1 tour avec montée de genoux sur la longueur, pas chassés sur la ligne de zone, talons fesses sur la longueur, pas chassés de l'autre coté sur la ligne de zone.

Rotation des bras (épaules, poignets)

Etirements

### **Situation 1**

But : Faire des passes en mouvement puis effectuer un tir.

Consignes: sur le demi-terrain dans sa longueur, dans un 1<sup>er</sup> temps tir en course puis tir en appui extérieur raquette

*Contenus d'Enseignements : tenir la balle à 2 mains au niveau de la poitrine. Pour réceptionner, main prête, bras un peu fléchis, doigts écartés. Orientation partagée du joueur.*

Critères de Réussite : Trajectoires tendues, la balle doit arriver devant ton partenaire à la hauteur des yeux. Pas de perte de balle. 3 paniers sur 5 marqués (notamment pour le tir en course)

Evolution :

1 contre 1 sur le 2<sup>ème</sup> demi-terrain

### **Situation 2 Matches**

Matches à effectifs réduits en 4 contre 4 avec un remplaçant (6 équipes de 5).Durée 6 min. Rappel des règles. L'équipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres).

Bilan :

Besoin :

## Séance 2

**Objectifs :** Construction de la zone de tir favorable

**Echauffement** sur les lignes du terrain + zone

1 tour en trottinant, puis 1 avec MG sur la longueur, pas chassés sur ligne de zone, TF sur longueur, pas chassés de l'autre côté sur ligne de zone.

Rotation des bras (épaules, poignets)

Etirements

### **Situation 1**

But : Effectuer un dribble et enchaîner un tir (double pas, puis tir en appui)

Consignes: tir à droite, main droite pour le double pas

Puis tir en appui à mi-distance

*CE : double pas à D = 1<sup>er</sup> appui droit, 2<sup>ème</sup> appui gauche et je monte verticalement et inversement pour le double pas à gauche.*

*Tir en appui doit se faire en équilibre, pied largeur d'épaule, flexion extension de jambes+le mouvement des bras*

CR : 3 paniers sur 5 marqués (notamment pour tir en course)

Evolution :

1 contre 1

### **Situation 2** 2 contre 1+1 sans dribble

But : Réaliser des passes sur le demi-terrain dans sa longueur afin d'aller marquer.

Consignes : Un défenseur 1<sup>er</sup> moitié de terrain puis un défenseur en 2<sup>ème</sup> moitié. Le dribble est interdit.

CR : Marquer le plus de pts possibles

*CE qui ont du être acquis au niveau 1 :*

*Porteur de Balle Etre capable de faire un pied de pivot, de maîtriser ses arrêts.*

*Non Porteur de Balle Se démarquer, c'est-à-dire rompre l'alignement porteur, défenseur, non porteur et être à distance de passe.*

### **Situation 3**

Matches en 3x3 sur demi-terrain sans dribble.

Consigne : Augmenter son efficacité au tir, utiliser le pied de pivot et le démarquage

Rappel des règles. Equipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres)

Evolution : Autoriser le dribble

Bilan :

Besoin :

## Séance 3

**Objectifs** : Construction de la zone de tir favorable, observation de la capacité de l'équipe à conserver et faire progresser la balle.

**Echauffement** sur les lignes du terrain + zone

1 tour en trottinant, puis 1 avec MG sur la longueur, pas chassés sur ligne de zone, TF sur longueur, pas chassés de l'autre côté sur ligne de zone.

*CE : visualiser la zone de restriction.*

Rotation des bras.

Etirements

### **Situation 1 Match**

But : Gagner le match.

Aménagement matériel : 2 terrains, 3 équipes par terrain, l'équipe qui ne joue pas arbitre.

Durée du match entre 6 et 8 min.

Consignes: Respecter les règles d'arbitrage du basket (marcher, reprise de dribble, sortie, faute et 3 sec).

Observation : fiche Possession Tirs But (dispensés et joueurs de l'équipe qui ne joue pas).

*CE : connaître les indicateurs d'observation de l'efficacité de l'équipe à l'aide de la fiche.*

CR : Gagner le plus de match possible.

Bilan :

Besoin :

## Séance 4

**Objectifs :** Jeu simple lié à la progression du ballon vers l'avant

### **Echauffement**

Dribble + tir en double pas, puis tir en appui.

### **Situation 1 Passe et va**

But : Organiser son déplacement vers l'avant dans le but de se démarquer

Consignes: Faire passe à l'aile et couper vers la raquette pour tir

CR : Ne pas marcher, ne pas perdre la balle, 3 sur 5 en position de tir favorable

Evolution : Ajouter un défenseur plus ou moins libre

### **Puis idem avec passe et suit**

**Situation 2** Passe à 10 (avec règle du pied de pivot)

But : Réaliser des passes en mouvement

Consignes : 4 contre 4 sur demi-terrain. Dribble interdit.

CR : pas de marcher, réussir à faire 10 passes

### **Situation 3**

Match

Consigne : avec joueur relais et passe en zone avant obligatoire, réinvestir passe et va

Rappel des règles (ajouter le retour en Zone). L'équipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres)

Evolution : Autoriser le dribble

Bilan :

Besoin :

## Séance 5

**Objectifs :** Jeu simple lié à la progression du ballon vers l'avant

### **Echauffement**

Dribble + tir en double pas, puis tir en appui.

### **Situation 1**

Matches à thème

Consigne : avec joueur relais et passe en zone avant obligatoire, réinvestir le passe et va.

Rappel des règles (ajouter le retour en zone). L'équipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres)

Evolution : Autoriser le dribble, retirer la zone relais.

Bilan :

Besoin :

## Séance 6

**Objectifs :** Progression de la balle en contre-attaque

### Echauffement

Dribble + tir en double pas, coté droit puis coté gauche.

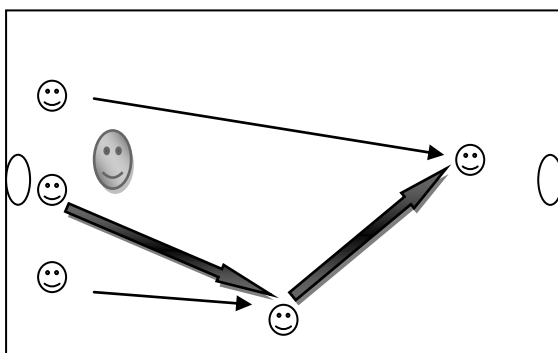
Durée 5 min puis sous forme de concours. La première équipe qui arrive à 10 paniers marqués.

### Situation 1

But : Organiser son déplacement en contre attaque.

Consigne : L'enseignant tire au panier, un joueur au rebond défensif, un joueur relais au milieu du terrain et le dernier qui finit par un tir au panier.

CR : pas de perte de balle, le dernier élève tir en position favorable.



### Situation 2

Match en 3 x 3

Consigne : 3 équipes par terrain. Essayer de progresser en contre-attaque.

Jeu sur grand terrain. L'équipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres)

CR : Gagner le match

Bilan :

Besoin :

## Séance 7

**Objectifs :** Evaluation intermédiaire

### **Situation**

Matches 3x3 sur demi-terrain.

Consigne : Attaque placée : utiliser le passe et va, passe et suit, et faire une défense individuelle.

Rappel des règles. L'équipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres)

Bilan :

Besoin :

## Séance 8

**Objectifs :** Evaluation intermédiaire

### **Situation 1** Matches en 4 x 4

Consigne : Sur tout terrain. L'équipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres)

*CE : rappel en tant que joueur, ne pas contester l'arbitrage, reconnaître ses fautes  
PB=être capable de faire une passe sans interception, NP=se démarquer,*

*Défenseur : fléchi sur les jambes à distance entre le joueur et le panier, sans faute*

*Equipe : alterner jeu en contre-attaque si position favorable et jeu en attaque placé*

*En tant qu'arbitre : connaître les règles et les faire appliquer*

Bilan :

Besoin :



## Séance 9

**Objectifs :** Organiser une première circulation de balle et des joueurs (Attaque placée).  
Défense individuelle.

### **Echauffement**

Course sur les lignes du terrain (MG,TF = ligne de fond et raquette, position de défense =sur la longueur dans un couloir)

Travail 1 attaquant, 1 défenseur : en partenariat puis faire évoluer vers de plus en plus d'opposition.

### **Situation 1**

But : Organiser la circulation de la balle et des joueurs.

Consigne : 3 attaquants (meneur, pivot, ailier), 3 défenseurs (individuel)

Dribble interdit. Réaliser 5 attaques. Attention au 3 sec

CR : 3 attaques sur 5 permettent un tir en position favorable.

Evolution : mains dans le dos pour les défenseurs

### **Situation 2**

Matches en 3 x 3

Consigne : Sur demi-terrain, pas dribble. Quand je récupère la balle, je dribble vers rond central, la défense se replace sans gêner la sortie de balle et ça repart. L'équipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres)

*CE : rappel en tant que joueur, ne pas contester l'arbitrage, reconnaître ses fautes*

*PB=être capable de faire une passe sans interception, NP=se démarquer,*

*Def : fléchi sur les jambes à distance entre le joueur et le panier, sans faute*

*En tant qu'arbitre : connaître les règles et les faire appliquer*

Bilan :

Besoin :

## Séance 10

**Objectifs :** Organiser une première circulation de balle et des joueurs (Attaque placée).  
Défense individuelle.

### **Echauffement**

Course sur les lignes du terrain (MG,TF = ligne de fond et raquette, position de défense =sur la longueur dans un couloir)

Travail 1att, 1déf : en partenariat puis faire évoluer vers de plus en plus d'opposition

### **Situation 1**

Match en 4 x 4

Consigne : Sur demi terrain, pas dribble pour les 2 premiers matchs. Puis dribble autorisé pour les 2 autres.

L'équipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres) et observe (PTB).

Evolution : Matches sur tout terrain

*CE : rappel en tant que joueur, ne pas contester l'arbitrage, reconnaître ses fautes*

*PB=être capable de faire une passe sans interception, NP=se démarquer,*

*Def : fléchi sur les jambes à distance entre le joueur et le panier, sans faute*

*Equipe : alterner le jeu en contre-attaque si la position favorable et le jeu en attaque placé.*

*En tant qu'arbitre : connaître les règles et les faire appliquer*

Bilan :

Besoin :

## Séance 11

**Objectifs :** Jeu simple en contre-attaque ou placée

Echauffement

Dribble +tir en double pas, puis en appui

### **Situation 1**

Matches 4x4 tout terrain

Consigne : Jouer la contre-attaque si possible, et sinon se mettre en position favorable de tir

Rappel des règles (ajouter les 3 secondes). Equipe qui ne joue pas arbitre (2 arbitres)

Evolution : un joueur ne défend pas et reste attaquant (=permettre le surnombre en attaque, mais aussi réutiliser la situation de contre-attaque, le joueur doit toutefois faire attention à ne pas faire 3 sec

*CE : rappel en tant que joueur, PB=être capable de faire le choix entre attaque placée et contre-attaque, ne pas perdre le ballon, NP=se démarquer*

Bilan :

Besoin :

## Séance 12

**Objectifs :** Connaître les indicateurs d'observation de l'efficacité. Elaborer un projet d'action collective

### **Echauffement**

Travail double pas/ rebond, 2 colonnes puis tir extérieur, 1x1 sans faute

### **Situation 1**

Match en 4 x 4 avec feuille d'observation PTB

Consigne : Sur tout terrain dribble autorisé. L'équipe qui ne joue pas arbitre et observe à l'aide de la feuille PTB

*CE : rappel en tant que joueur, ne pas contester l'arbitrage, reconnaître ses fautes*

*PB=être capable de faire une passe sans interception, NP=se démarquer,*

*Def : fléchi sur les jambes à distance entre le joueur et le panier, sans faute*

*Equipe : alterner jeu en contre-attaque si position favorable et jeu en attaque placé*

*En tant qu'arbitre : connaître les règles et les faire appliquer*

*En tant qu'observateur : rester concentrer et observer avec fiabilité*

Bilan :

Besoin :

## Séance 13

**Objectifs : Première évaluation.** Connaître les indicateurs d'observation de l'efficacité.  
Elaborer un projet d'action collective.

### **Echauffement**

#### **Situation 1**

Match en 4 x 4 avec feuille d'observation PTB.

Consigne : L'équipe qui ne joue pas arbitre et observe à l'aide de la feuille PTB

Bilan :

Besoin :

## Séance 14

**Objectifs : Deuxième évaluation.** Connaître les indicateurs d'observation de l'efficacité.  
Elaborer un projet d'action collective.

### **Echauffement**

#### **Situation 1**

Match en 4 x 4 avec feuille d'observation PTB.

Consigne : L'équipe qui ne joue pas arbitre et observe à l'aide de la feuille PTB

Bilan :

Besoin :