

| Modules  |             | F-APS   | SU-APS | N.scolaire | N°.séance | Nb. ÉLÈVE | Matériel              |
|--|-------------|---|--------|------------|-----------|-----------|-----------------------|
| -mobilisation de ressources individuelles pour appuyer le projet du groupe |             | SC de dé/marquage   | B BALL | 3 AC       | 3         | 36        | 5 BALLONS + DES PLOTS |
| OTI  |             | L'élève de la 3eme année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.   |        |            |           |           |                       |
| COMPETENC  |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer des responsabilités et des rôles au sien du groupe</li> <li>- Exploitation des connaissances technico tactiques et des habilités motrices acquises pour assurer l'efficacité et le rendement</li> </ul>  |        |            |           |           |                       |
| OTC  |             | l'élève d 3AC doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à La défense pour gagner la rencontre.   |        |            |           |           |                       |
| Objectif séquence  |             | -développer les techniques individuelles et la communication  |        |            |           |           |                       |
| Objectif séance  |             | Etre capable de faire une défense sur le non porteur de balle dans une situation de 2 C 2 sur un demi terrain de BB   |        |            |           |           |                       |
| Etapas   | durée       | Contenus  |        |            |           |           |                       |
| initiale   | 10 à 15 min | Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance - Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension. - Echauffement spécifique :2 C 2 ou 3C3 sur un rond demi terrain de basket Avec un arbitre , ballon posé au centre du rond , les 2 attaquants doivent récupérer le ballon et les 2 défenseures empêcher pendant 5 seconde  |        |            |           |           |                       |
| Fondamentale   | 35 à 45 min | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>BUT:</b> Chercher la récupération de ballon par une défense sur le non porteur de balle</li> <li>➤ <b>CONDITIONS DE REALISATIONS :</b> Dans un demi-terrain de BB <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deux défenseures contre deux attaquants</li> <li>- Chaque joueur choisis son vis a vis et le suit sur tout le demi-terrain</li> <li>- Le défenseur sur le non porteur de balle rester toujours en triangle avec son vis a vis et le porteur de balle</li> </ul> </li> <li>➤ <b>CRITERS DE REALISATION :</b> le non porteur doit faire un triangle avec son adversaire est le porteur de balle pour intercepter la balle</li> <li>➤ <b>CRITERES DE REUSSITES :</b> intercepter 3 Balles sur 5</li> <li>➤ <b>CONSIGNE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pour les défenseurs : <ul style="list-style-type: none"> <li>- se mettre entre l'adversaire et la balle</li> <li>- mettre la pression sur le porteur de balle</li> <li>-bras tendu et tourner la tête pour voir la balle (pour le défenseur sur le non porteur de balle</li> </ul> </li> <li>✓ Pour les attaquants: <ul style="list-style-type: none"> <li>- chercher à se démarquer</li> <li>- Minimiser le dribble</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>➤ <b>VARIABLE :</b> 3≠3 sur le terrain</li> </ul> |        |            |           |           |                       |
| finale   | 5 à 10 min  | Retour au calme – des étirements – discussion sur l'objectif de la séance prochaine   |        |            |           |           |                       |

