

LE BASKET

Définition de l'activité :

Le basket-ball est un sport collectif opposant deux équipes de cinq joueurs aux rôles indifférenciés par le règlement dont l'objectif est de marquer le plus de paniers possibles tout en empêchant l'adversaire d'en marquer, et ceci dans un temps limité.

Logique interne :

Le basket-ball oppose deux équipes dans un espace interpénétré. Le ballon est manipulé et échangé uniquement avec les mains mais sa manipulation est contrainte par le règlement. Le contact est très limité et donne lieu à des fautes qui sont sanctionnées et dont le nombre est limité. L'accès à la cible est rendu difficile par sa hauteur et par l'existence de zones contraignant le déplacement. La réussite lointaine est valorisée.

Enjeux de formation :

Il en découle un certain nombre de choix, de priorités tant dans le jeu que dans l'arbitrage avec la volonté de simplifier au maximum l'entrée dans l'activité et les apprentissages des élèves. En effet la plupart des apprentissages se font sous forme de jeu global (avec opposition et en situation de match) ; peu, voire pas de situations décontextualisées d'une opposition. Nous partons du principe qu'une technique efficace ne peut s'apprendre que dans le rapport de force avec un adversaire.

Problèmes fondamentaux :

Plusieurs contradictions doivent être résolues pour jouer au basket-ball :

- La cible est très petite et nécessite des qualités d'adresse mais dans le même temps, la réussite lointaine est valorisée.
- Le ballon est gros et relativement difficile à manipuler mais l'adversaire peut s'en saisir à tout moment.
- L'espace est très petit et les déplacements sont très rapides mais il faut être capable de s'arrêter pour recevoir le ballon.
- La densité de joueurs sur le terrain est très grande mais le contact est extrêmement limité.
- être capable de lier vitesse et précision notamment lors des tirs
- être capable de progresser avec le ballon en prenant des info sur l'extérieur (placement part/adv/panier...)

Ressources sollicitées :

- Au niveau moteur:
 - o les ressources biomécaniques : dissociation segmentaire et coordination de l'ensemble du corps, ambidextrie, qualités d'appuis, contrôle et équilibre du corps, ...
 - o les ressources énergétiques : filières aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique.
- Au niveau cognitif:
 - o les ressources bio-informationnelles et bio-décisionnelles : recueillir et traiter l'information visuelle, auditive, kinesthésique dans le même temps, prendre une décision rapide en tenant compte de toutes les informations, transition rapide d'un état à un autre, ...
 - o les connaissances : règlement complexe, vocabulaire spécifique, ...
- Au niveau affectif:
 - o les ressources psychoaffectives : acceptation de l'échec, connaissance de son niveau de compétences, ...
 - o les ressources socio-affectives : action et existence au sein d'une équipe, acceptation des décisions d'autrui, ...

Les 5 principes fondamentaux : James Naismith

- Le ballon est gros, sphérique et léger et est utilisé avec les mains.
- Tout joueur peut se placer à n'importe quel endroit du terrain et recevoir le ballon à tout moment.
- Il est interdit de courir avec le ballon.
- Les équipes jouent ensemble sur le terrain mais tout contact est interdit.
- Le but du jeu est élevé, horizontal et de petite dimension.

Définition termes clefs :

- **Attaque placée** : modalité d'atteinte de la cible adverse qui intervient quand la défense se replie ou quand il y a un déséquilibre dans la défense.

- **Contre attaque** : attaque rapide utilisant rationnellement les couloirs de jeu, elle intervient après un rebond, après une interception, elle surprend la défense dans son repli défensif.
- **Coté fort** : coté du terrain où se trouve le ballon
- **Couloirs** : le terrain est divisé de bout en bout de manière imaginaire en 3 couloirs qui permettent d'organiser le jeu, notamment en contre attaque.
- **Le cylindre** : espace imaginaire servant notamment à l'arbitre à dire si oui ou non il y a faute.
- **Espace de marque favorable** : secteur du terrain où les chances de réussite de tir du porteur de balle sont réelles, diffèrent selon le niveau du joueur.
- **Fixer son défenseur** : capacité pour le porteur de balle à mobiliser le défenseur en adoptant une motricité qui génère chez lui de l'incertitude événementielle, spatiale, temporelle = souvent par une démultiplication des dribbles ou une attitude de triple menace.
- **Gagne terrain** : échange successif en appui ou en soutien sans que la position des joueurs ne changent vraiment les uns par rapport aux autres.

Technique / définition :

- **Passé et suit** : Pour prendre le dessus sur son défenseur proche, le passeur coordonne une passe intermédiaire dans l'espace de jeu direct avec un déplacement vers ce partenaire, le contourne et coupe vers la cible.
- **Passé et va** : Pour prendre le dessus sur son défenseur proche, le passeur coordonne une passe intermédiaire dans l'espace de jeu indirect avec un déplacement vers la cible. Ce rapprochement en fait une combinaison charnière amenant un jeu d'écran ou/et de croisement
- **Le pivot** : action spécifique du porteur de balle, il permet au porteur d'avoir une relative mobilité sans faire de marche.
- **Double pas** : réalisation de deux pas successifs en espace de marque favorable par le porteur de balle, prévision d'un tir en mouvement. Permet de conserver son avance sur l'attaqué.

Le règlement scolaire :

- **Les sorties** : les lignes ne font pas partie du terrain. Si le ballon et/ou le joueur est en contact avec la ligne ou un élément extérieur au terrain, il y a sortie. → On introduit la règle dès le niveau 1
- **Le retour en zone** : une fois que le ballon a franchi la ligne médiane, on ne peut plus le redonner en zone arrière. → On introduit cette règle à partir du niveau 2.

Les règles liées à la manipulation du ballon :

- **Le marcher** ; lorsqu'un joueur reçoit le ballon ou s'arrête de dribbler, il ne peut plus progresser avec le ballon en main. Il ne peut que pivoter. S'il s'est arrêté en un seul temps, il peut choisir son pied de pivot. S'il s'est arrêté en deux temps, le premier pied posé au sol est le pied de pivot. Le pied de pivot ne peut être décollé que pour passer ou tirer. Le joueur ne doit plus être en possession du ballon au moment où il repose le pied de pivot. Si le joueur veut partir en dribble, le ballon doit avoir touché le sol avant que le pied de pivot ne soit levé.

→ Aux niveaux 1 et 2, on ne tolère pas le marcher d'arrêt puisqu'on apprend aux joueurs à s'arrêter. Si le joueur s'est arrêté les deux pieds sur la même ligne, on le laisse libre du choix de son pied de pivot. On ne sanctionne le marcher de départ que si l'attaquant a pris un avantage sur le défenseur.

→ Aux niveaux 3 et 4, le marcher au départ ne peut plus être toléré.

- **La reprise de dribble** : un joueur qui a arrêté de dribbler ne peut recommencer à dribbler. → On introduit la règle dès le niveau 1
- **Le porter de balle ou dribble irrégulier** : lorsque la main passe sous le ballon au cours du dribble, il y a dribble irrégulier. → On ne sanctionne que si l'attaquant en tire un avantage.

Les règles de temps :

- **3 secondes** : en attaque, il est interdit de rester plus de 3 secondes consécutives dans la zone restrictive. Un tir annule les 3 secondes afin de permettre aux joueurs de jouer le rebond offensif. → Aux niveaux 1 et 2, on interdit aux joueurs de s'arrêter dans la raquette s'ils n'ont pas le ballon. → Aux niveaux 3 et 4, on introduit la règle fédérale.
- **5 secondes** : un joueur ne peut garder le ballon plus de 5 secondes consécutives sans faire action de jeu (tir, dribble, passe) s'il y a pression défensive. De même, un joueur dispose de 5 secondes pour effectuer une remise en jeu. → Introduction de la règle à partir du niveau 3.
- **8 secondes** : l'équipe en attaque dispose de 8 secondes pour faire passer le ballon en zone avant (au-delà de la ligne médiane). → Introduction de la règle à partir du niveau 4.

- **24 secondes** : l'équipe en attaque dispose de 24 secondes pour tenter un tir au panier. Si le ballon touche l'anneau ou s'il y a faute défensive, on redonne une période de 24 secondes. → *Introduction de la règle à partir du niveau 4.*

Les règles liées au contact :

- **Les fautes sur porteur de balle /le passage en force** : il y a passage en force si le PB rentre en contact (lui rentre dedans quoi) avec le défenseur placé sur ses appuis de façon immobile devant lui. Il faut impérativement que le défenseur ne bouge pas ses appuis, s'il bouge, c'est lui qui est en faute
→ *Aux niveaux 1 et 2, on interdit au joueur de prendre le ballon si l'attaquant le contrôle à deux mains.*
→ *Aux niveaux 3, on autorise le joueur à se saisir du ballon s'il fait face à l'attaquant. On interdit toute tentative d'intervention si le défenseur n'est pas passé devant l'attaquant (ligne d'appui) et ceci principalement pour des raisons sécuritaires.* → *Au niveau 4, on peut autoriser l'intervention sur le côté ou derrière sans contact si les élèves ont un contrôle suffisant de leur corps. Sinon, on s'en tient au règlement proposé pour le niveau 3.*
- **Les fautes sur non porteur de balle** : le règlement est similaire mais le contact pour contrôler ou contester le déplacement est autorisé. → *On s'en tient à la même règle pour la défense sur porteur de balle en fonction du niveau.*
- **Influence du nombre de fautes sur le jeu** : une faute commise sur un tireur donne lieu à autant de lancers francs que le nombre de points que le joueur était en mesure de marquer grâce à son tir. Si le panier est marqué malgré la faute, il est comptabilisé et le joueur bénéficie d'un lancer franc. Au bout de 4 fautes collectives, il y a systématiquement lancers francs même si la faute n'a pas été commise sur un tir. Au bout de 5 fautes personnelles, le joueur est exclu du terrain. → *Lors d'une faute sur un tir, on donne un point plus la possession du ballon à l'équipe qui attaquait (faible intérêt et faible réussite aux lancers francs). Si le panier est marqué, on l'accorde et on redonne la possession. On comptabilise les fautes d'équipe à partir du niveau 2 pour départager les équipes en cas d'égalité.* → *On comptabilise les fautes personnelles à partir du niveau 3 (exigence de l'épreuve certificative). La troisième faute personnelle donne lieu à une exclusion de 1'30.*

Les compétences attendues :

Niveau 1 :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'action de passe ou de dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

Les conduites typiques :

En attaque :

- Le dribble est valorisé (dribbleur fou) ou au contraire absent pas de juste milieu. Le ballon « frappé » et non accompagné, est devant l'élève (besoin de contrôle visuel sur le ballon)
- La Prise d'information : centrée sur le ballon donc absence de prise d'information sur le jeu
- La passe : à court distance au partenaire le plus proche ou au hasard, en face à face et en cloche.
- Les tris : peu nombreux, peu de réussite (démotivation), explosif, rectiligne avec projection du corps vers l'avant, de face et loin du panier, à l'arrêt.
- En collectif : certain s'extirpe de la masse et court devant, ou effet grappe tout le monde autour du ballon.
 - Accède difficilement à la zone de marque
 - Perte de balle nombreuse
 - Une progression en allé retour sans une réelle progression vers l'avant
 - Logique de conservation de la balle

En défense :

- Ne cherche pas à empêcher les tirs, regarde le résultat, pas de prise de balle au rebond
- Changement de statut lent, se laisser emporter par leur élan
- Courre trop proche de l'attaquant
- Certain ne font rien et suivent le ballon
- Ne prenne pas un joueur en particulier, pas de notion d'organisation collective

Un élève qui à atteint le niveau 1 c'est :

- L'élève tente de marquer depuis la zone favorable du terrain par un tir à l'arrêt dont la trajectoire est montante ou par un tir en course lorsqu'il n'a pas d'adversaire devant lui.
- Lorsqu'il est porteur du ballon, l'élève est capable d'avancer en dribble s'il n'y a personne devant lui ou de s'arrêter sans marcher pour transmettre le ballon à un coéquipier par une passe à terre.
- Lorsqu'il est non porteur, il est capable d'appeler le ballon avec ses mains pour montrer qu'il est disponible pour la passe tout en étant toujours mobile.
- En défense, il est responsable de son joueur, c'est-à-dire qu'il sait sur qui il défend et qu'il gêne son adversaire direct lorsque celui-ci avance au panier ou tente un tir.
- Collectivement, le passeur et le receveur sont capables de jouer en passe et va lors des remises en jeu.
- L'élève connaît les règles du marcher, de la reprise de dribble et du non- contact. Il est respectueux de ses partenaires, des adversaires et des décisions de l'arbitre.

Situations d'échauffement :

- **Situation 1** : les élèves courent dans tout le terrain, au signal ils enchainent deux appuis et avec un bras en l'air (même bras que le genou).
- **Situation 2** : même chose avec le ballon sans dribble puis avec dribble. Avec dribble, les élèves doivent dribbler main forte et synchroniser le dernier dribble avec un appui opposé (pour un droitier : dernier dribble main droite, en même temps qu'un appui gauche).
- **Situation 3** : on se replace par rapport au panier. Les élèves démarrent au niveau de la ligne à 3 points, dans le prolongement de la ligne des lancers francs. Au départ, on va faire son tir en course sans dribble. L'important est de finir sur des appuis droite-gauche (pour un droitier) pour pouvoir tirer avec sa main forte avec un bon angle par rapport au panier.
- **Situation 4** : le dispositif est le même. Un joueur se tient à l'entrée de la raquette. Le tireur lui passe le ballon. Celui-ci le tient deux bras tendus. Le coureur s'élançe se saisit du ballon et enchaîne ses deux appuis pour le tir en course.
- **Situation 5** : une porte est placée à l'entrée de la raquette, elle matérialise le lieu du dernier dribble sur lequel le joueur doit synchroniser, dribble main droite et appui gauche puis enchaîner son double pas (cf. situation 3).

Situations d'apprentissages :

Savoir s'arrêter et pivoter :

- **1, 2, 3, soleil** : jeu connu, réalisé avec un ballon, l'élève doit contrôler sa vitesse pour pouvoir s'arrêter et ne plus bouger au signal. On lui demande de s'arrêter dans la position du basketteur : pieds sur la même ligne qui « regardent » vers le panier, genoux pliés, ballon collé au corps sur le côté, regard vers le panier.
 - o On peut dans un deuxième temps passer sur une version plus proche de l'exercice : on ne regarde plus si l'enfant a bougé mais s'il s'est arrêté en un seul temps sans faire de marcher et s'il respecte la position du basketteur.
- **Trouve le bon panier** : situation plus intéressante si on a plusieurs paniers dans le gymnase mais réalisable avec d'autres repères. On accroche un chasuble de couleur différente à chaque panier. Les élèves trottinent dans tout le terrain en dribblant. Au signal, ils s'arrêtent en arrêt simultané. L'enseignant indique une couleur, les élèves pivotent pour se placer face à ce panier.

Tirer à l'arrêt :

- **La guerre des plots** : deux équipes, un ballon par personne, tous les plots disponibles sont placés dans le rond central. Premier temps : chaque équipe est envoyée sur un demi-terrain. Les élèves tirent au panier. Lorsqu'ils marquent, ils vont chercher un plot en dribblant dans le rond central et le place à l'endroit depuis lequel ils ont marqué. Le premier temps s'arrête lorsqu'il n'y a plus de plots. Deuxième temps : on échange les demi-terrains. Il faut marquer un panier à chaque plot posé par l'équipe adverse pour avoir le droit de le reposer dans le rond central. L'équipe qui a retiré tous les plots posés par les adversaires a gagné.

Vers le passe et va : (attaque)

- **Passe à 5 et va** : principe de la passe à 10. Après chaque passe, le joueur doit aller jusqu'au panier avant de revenir dans le jeu. A la cinquième passe, on joue le panier sans dribble, en conservant le principe d'aller au panier après chaque passe.
- **Passe et va sur** touche : on joue en 2 contre 2. La situation de départ est une remise en jeu. Le joueur qui se démarque a obligation de regarder le joueur qui a fait la remise en jeu pour tenter de lui redonner le ballon. Celui-ci fait la passe et court immédiatement vers le panier en cherchant à recevoir le ballon.

La défense :

- **Rattrape-moi si tu peux** : le défenseur part de la ligne de fond. L'attaquant parle quelques mètres devant lui (à adapter en fonction du niveau de l'élève. Dès que l'attaquant dribble, le défenseur doit sprinter pour repasser devant. Il a interdiction de voler le ballon et de toucher l'attaquant s'il n'est pas passé devant. Cette situation peut également être utilisée au niveau 3 dans une perspective de travail du repli défensif.
- **Le miroir** : on délimite plusieurs couloirs sur le terrain dans lesquels on joue en 1 contre 1. Le départ se fait face à face à un bras de distance et se déclenche par le dribble de l'attaquant. Le défenseur gagne si : l'attaquant sort ou stoppe son dribble, s'il change trois fois de direction ou s'il met plus de 10 secondes à traverser le terrain.

Matches à thèmes :

- **Match sans dribble** : le match sans aucun dribble frustre souvent les élèves. Il est donc à utiliser avec parcimonie et principalement en réaction à des élèves qui dribblent trop.
- **Match à dribble évolutif** : les joueurs sont numérotés dans leur équipe. Au départ, aucun d'entre eux n'est autorisé à dribbler. Au premier panier, le numéro 1 de l'équipe est autorisé à dribbler. Au deuxième panier, c'est le numéro 2, etc, ...
 - o On peut fonctionner également sur le nombre de dribble. Au premier panier, les joueurs ont droit à un dribble. Au second panier, les joueurs ont droit à deux dribbles, ...
- **Le score parlant** : on joue un match dans la situation de référence (3c3 avec zone favorable, ...). On compte 10 pts pour un panier et 1 point à chaque tir tenté depuis la zone favorable. En fin de match, on voit nettement l'équipe qui a atteint la zone favorable de nombreuses fois (chiffre des unités) et l'équipe qui a été efficace (chiffre des dizaines).

Le niveau 2 :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de balle et des joueurs pour mettre une des attaquants en situation favorable de tir dans la défense est replacé.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable. Observer et co-arbitrer.

Conduites typiques :

En attaque :

- Sait prendre des informations sur les défenseurs et ses partenaires en 2C1
- Drible : sait dribbler, maîtrise le drible de contre attaque, difficulté à se décentrer du ballon lors du dribble.
- Passe : longue et imprécise
- Tirs : sait s'arrêter, pivoter sans forte pression, viser le rectangle à 45°, la zone de tir s'agrandit mais reste faible, se font rattraper par les défenseurs, difficulté à trouver des situations favorables de tirs, tir à mi distance inefficace
- En collectif se démarque vers le porteur de balle
 - o Diminution des pertes de balles,
 - o La contre attaque est valorité, mais peu de réelle contre attaque
 - o Attaque placée : contrainte, manque de repère, les attaquants se gêne entre eux, difficulté à occuper rationnellement le terrain et à coordonner les actions, arrête rapidement son dribble

En défense :

- Chercher à prendre la balle dans les mains du dribbleur (faute fréquente)
- Se placer entre son joueur et le panier
- Prend chacun son joueur
- Perdent facilement leur adversaire
- Dépasser au niveau de la transition
- Ne privilégie pas l'entraide
- Ne pense pas toujours à lutter pour le rebond.

Un élève qui a atteint le niveau 2 c'est :

L'élève cherche à jouer rapidement vers l'avant dès que son équipe a récupéré la possession du ballon. Il occupe rationnellement l'espace que ce soit lors de la montée de balle ou lors de l'attaque placée.

Lorsqu'il est porteur du ballon, l'élève est capable d'avancer en dribble de progression rapide s'il n'y a personne devant lui ou de transmettre le ballon à un coéquipier mieux placé par une passe à terre. Il tire en course et à l'arrêt avec vitesse et efficacité.

Lorsqu'il est non porteur, il occupe les espaces libres (couloirs latéraux ou secteurs de jeu) dans lesquels il appelle le ballon pour montrer qu'il est disponible.

En défense, il est responsable de son joueur mais il est également capable de le « lâcher » si un autre joueur est plus dangereux que le sien et sans défenseur.

Collectivement, les espaces sont occupés et les joueurs sont en mouvement permanent de passe et va vers le panier.

L'élève connaît les règles du marcher, de la reprise de dribble et du non- contact. Il capable de les faire respecter en tant que co-arbitre en sifflant rapidement lorsqu'il reconnaît l'infraction.

Situation d'apprentissage :

Une situation de référence :

- **Situation de référence : 4 contre 2 + 2** ; On part de la situation du petit train en 4 c0 mais on identifie 2 défenseurs en zone arrière et 2 défenseurs en zone avant. Chaque équipe passe 5 fois. A chaque passage, on peut marquer 4 points : un point pour sortir le ballon du bon côté, un point pour occuper les 3 couloirs, un point pour tirer en situation favorable en moins de 8 secondes, un pour le panier marqué. On obtient un score sur 20 points, parlant pour les élèves car se rapprochant d'une note donc utilisable comme évaluation formative

Montée de balle rapide :

- **Le petit train** : les élèves, par groupe de 3, trottaient autour du cercle de la raquette. Un autre élève lance le jeu en tirant au panier. Le but est d'occuper le plus rapidement possible les trois couloirs. Le rebondeur s'oriente vers le couloir latéral du côté où il a reçu le ballon. Les deux joueurs qui n'ont pas pris le rebond se dirigent le plus rapidement possible vers le couloir extérieur le plus proche. On progresse ensuite uniquement en passes jusqu'au panier opposé.
 - o **Evolutions** : on impose le nombre de passes en descendant progressivement de 5 passes à 3 passes. Le joueur qui tire au panier doit obligatoirement être un joueur du couloir extérieur (à 4 passes, il faut donc « sauter » le milieu pour la dernière passe).

Dans l'esprit du jeu rapide, tout le monde doit courir vers l'avant, tous les joueurs doivent avoir passé la ligne médiane au moment du tir. Dans le cas, où les élèves « trichent », on valide la situation lorsque tous les joueurs ont tiré une fois, c'est-à-dire que le tireur prend son rebond, passe au second qui tire et prend son rebond à son tour et qui passe au troisième.

- o Autre solution : par 4 ; Le joueur en surplus ira se placer dans le couloir extérieur du même côté que celui du rebondeur mais au niveau de la ligne médiane.
- **La bagarre au rebond** : les joueurs doivent prendre l'habitude de vouloir récupérer le ballon après un tir adverse. Sur la même situation que précédemment, on place deux équipes. On lance le jeu de la même façon. L'équipe qui récupère le ballon sera attaquante et les autres défendent. On monte la balle toujours de la même façon : sortie de balle côté rebond et occupation des 3 couloirs le plus rapidement possible.

Surnombre offensif :

- **Marquer avant de se faire rattraper** : les attaquants sont sur la ligne de fond, déjà en face du couloir qu'ils vont occuper. Les défenseurs leur font face au niveau de la ligne des lancers francs. Le défenseur situé au milieu a un ballon. Il passe le ballon à l'un des attaquants puis va toucher la ligne de fond avec son pied avant d'avoir le droit de défendre. Dès qu'ils sont en possession du ballon, les attaquants doivent aller marquer un panier le plus rapidement possible en respectant les différents couloirs de course. Lorsque le défenseur en retard franchit la ligne des 3 points, il crie « FINI ». L'attaque a gagné si les joueurs ont tiré dans la raquette avant que le défenseur n'entre dans les 3 points. La défense a gagné si le défenseur entre dans les 3 points avant que l'attaque ne tire.

Matches à thèmes :

- **On garde la balle** : lorsque les attaquants marquent sur une contre-attaque, l'équipe conserve la balle pour une attaque placée.
- **Match en continuité** : trois équipes sont placées sur le terrain une en défense sous un panier, une en défense sous l'autre panier et la dernière au milieu prête à attaquer. L'équipe en attaque choisit ses adversaires. Lorsque le défenseur récupèrent le ballon, ils vont attaquer sur l'équipe qui est placée de l'autre côté et ainsi de suite. Cette situation permet de jouer sur attaque placée en faisant participer toute la classe si l'on possède deux terrains.
- **Match à contrat** : avant le match, plusieurs contrats de difficulté différente mais de thématique identique sont proposés aux équipes. Plus le contrat est dur, plus il permet de gagner des points qui s'ajouteront au score du match.

- Exemple : on travaille sur la montée de balle rapide. Contrat 1 : occuper les 3 couloirs au cours de la montée de balle = 3pts chaque fois que le contrat est réalisé. Sortir la balle dans le couloir extérieur après rebond = 1 pt chaque fois que le contrat est réalisé.
- 3 contre 2 en continuité : C'est l'élève qui a perdu la balle ou qui a raté son tir qui repart avec les 2 défenseurs. Si l'équipe de 3 marque le panier, c'est eux qui repartent en attaque de l'autre côté

Le niveau 3 :

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.

Conduites typiques :

En attaque :

- Dribble : maîtriser (de progression et d'attente)
- Passe : maîtrise de la passe mais passe longue encore peu précise (perte de balle nombreuses)
- Tirs : plus efficace, reste difficile pour le mauvais côté, difficulté à tirer en condition favorable en attaque placée
- En collectif : joue le 1C1 systématiquement mais peu efficace (réception dos au panier, loin de la cible), début de l'anticipation dès la récupération.
 - En attaque placée : les non porteurs de balle gênent le porteur en coupant dans le couloir de jeu direct, le porteur reste statique après sa passe, ne connaissent pas leur rôles, pas de cohésion entre les non porteurs, concentration sur le ballon. Peu de rebond offensif
 - Difficulté dans le choix attaque placée ou contre attaque
 - Ecarte l'espace de jeu effectif
 - En contre attaque : souvent choix prioritaire, utilisent les couloirs, mais difficulté en 3C2, ne conserve pas le surnombre offensif
 - En attaque placée : bonne occupation des espaces en début d'attaque

En défense :

- Gêne les déplacements et les passe sur PB
- Trop près du PB et cherche à prendre la balle → faute
- Difficulté à gêner les déplacements des NPB
- Défense individuelle qui s'intensifie
- Se repli parfois trop lentement
- Pas d'aide peu de rebond défensif car anticipe « trop » la contre attaque
- Pas d'écran retard

Un élève de niveau 3 c'est :

L'élève tente de contre-attaquer le plus rapidement possible par un enchaînement d'actions simples. Il réagit en fonction des déplacements du ballon.

Lorsqu'il est porteur du ballon, l'élève est capable de fixer la défense en dribble pour décaler un partenaire ou de conserver le ballon pour attendre une situation favorable. Il accélère le jeu lorsqu'il repère la situation favorable.

Lorsqu'il est non porteur, il se rend disponible par rapport au partenaire et à la cible et se démarque en changeant de rythme pour ouvrir la ligne de passe.

En défense, il empêche le porteur de balle d'accéder à la zone favorable de marque. Lorsqu'il défend sur un non porteur, il flotte lorsque son joueur est loin du ballon pour pouvoir aider.

Collectivement, les joueurs contre-attaquent en utilisant des passes courtes et rapides ou des longues passes pour utiliser la profondeur. Défensivement, les joueurs s'entraident lorsqu'ils sont pris de vitesse par leur adversaire direct.

Situations d'apprentissages :

Organiser une circulation de balle en passe et va sur attaque placée :

- **Passe à 5 en changeant d'espace** ; on divise l'espace comme indiqué ci-contre. Un joueur se trouve dans chaque espace. On joue à la passe à 5 mais après chaque passe, le joueur qui a donné le ballon doit changer d'espace avec un autre avant d'être autorisé à retoucher le ballon. A la cinquième passe consécutive réussie, on peut attaquer le panier.
 - Evolution : on change d'espace en faisant un passe et va : c'est -à-dire que le joueur va jusque sous le panier avant de retourner dans un nouvel espace (placer un plot à toucher ou une chasuble accroché au filet).

- **Visiter les maisons** : le terrain est toujours divisé en 4 espaces. Un attaquant et un défenseur par zone. Le ballon doit visiter toutes les zones avant de pouvoir attaquer le panier. La même équipe passe en attaque 1 à 4 fois puis on change les rôles.
- **Passe et va** : toujours la même disposition. Après chaque passe, le joueur coupe au panier pour tenter de recevoir le ballon proche du panier. S'il ne reçoit pas le ballon, il se dirige dans un espace différent de celui d'où il vient. Pour cette situation, on autorise seulement un dribble par joueur chaque fois qu'il a le ballon.

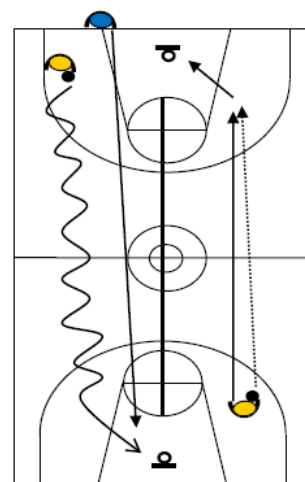
Jeu rapide et jeu placé :

On démarre sur une attaque placée sur la modalité vue précédemment. Seuls les joueurs ayant touché le ballon sur cette attaque placée iront défendre immédiatement. Les joueurs qui n'ont pas touché le ballon doivent toucher la ligne de fond avant de défendre.

- Si les attaquants peuvent produire un tir en situation favorable sur une montée de balle rapide ils le font. Dès qu'ils ont repéré qu'ils ne sont plus en situation de surnombre, l'un d'eux annonce passe-et-va et ils se dirigent vers les espaces définis. Ils doivent alors faire obligatoirement 3 passes avant de marquer.
- Etape initiale : dans un premier temps, c'est le défenseur qui va annoncer « passe-et-va ». Le dernier défenseur qui arrive dans la raquette annonce passe-et-va pour signaler son arrivée et obliger les attaquants à passer sur une phase de jeu davantage placée.

Tirer en double-pas avec vitesse et/ou opposition pour finir une contre-attaque :

- **Le minimum de dribbles** : les élèves partent de la ligne des 3 points. Ils doivent réaliser le minimum de dribbles pour aller marquer un tir en double-pas en face (objectif réaliste accessible : 5 pour les filles et 4 pour les garçons). Il est interdit de lancer son ballon au départ.
- **Tir en course poursuivi** : un attaquant et un défenseur sont placés à une extrémité du terrain (le défenseur 2 mètres derrière l'attaquant). Lorsque l'attaquant pose le premier dribble, le défenseur commence à courir. L'attaquant doit réussir à tirer sans se faire toucher par le défenseur. Evolution : le défenseur doit maintenant défendre et réussir à passer devant son attaquant pour défendre réglementairement (situation utilisable également pour travailler le repli défensif).

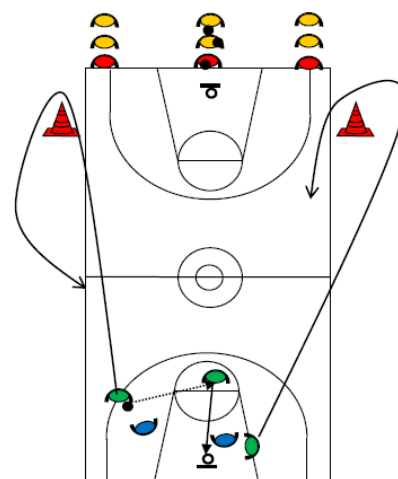


La contre attaque, précision et timing :

- **La passe à 10 explosive** : deux équipes jouent à la passe à 10 sur un demi-terrain. Au coup de sifflet, l'équipe en possession du ballon doit aller marquer le plus rapidement possible sur le panier situé dans l'autre demi-terrain tout en respectant les critères nécessaires à la réussite d'une contre-attaque vus dans le niveau précédent : écartement et étagement.
- **La contre attaque en 3C1 +1** : Sur remise en jeu, celui qui réceptionne prend le couloir central et monte la balle, il passe à l'un de ses coéquipiers arrivé en fin de CA pour un tir à 1X0. Si il doit passer dans le 1er 1/2 terrain, il passe derrière le réceptionneur pour prendre sa place dans le couloir latéral et le PB prend le couloir central. (ceci pour avoir le choix d'un côté de passe en fin de CA pour un tir à 1X0). A la fin de la CA, les 2 joueurs qui n'ont pas tiré remplacent les D pour D sur l'équipe suivante.
 - o **Variantes** : Augmenter le retard défensif/ augmenter la pression défensive pour que la réception soit aléatoire et que les A doivent prendre les bonnes décisions de déplacement/ soit équipes stables (le tireur attend ses coéquipiers), soit équipes changeantes le tireur forme une équipe avec les D qui sortent/ Faire sur terrain complet en largeur + jouer le rebond

Situation en surnombre offensif :

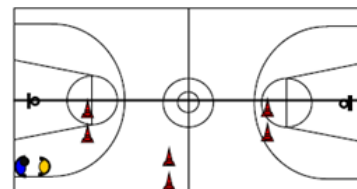
- **2 contre 1** : les joueurs échangent des passes jusqu'au milieu du terrain. Celui qui reçoit le ballon au niveau de la ligne médiane le pose au sol et devient défenseur. Les autres joueurs récupèrent le ballon et attaquent sur le panier duquel ils viennent (possibilité de faire fonctionner deux groupes simultanément).
 - o Si l'attaquant n'a personne devant lui, il va au panier. Si le défenseur vient, il doit faire une passe à terre dans la course de son partenaire le plus tard possible (défenseur fixé ne pouvant plus faire machine arrière) mais sans entrer en contact avec celui-ci et sans que le ballon ne soit touché. Les deux joueurs doivent occuper au maximum la largeur du terrain pour forcer le défenseur à réaliser un choix.



- **Surnombre perpétuel** : on place 3 colonnes sous le panier (ballons dans la colonne du milieu). A l'aller, on joue en 3 contre 2. Au retour, les deux défenseurs attaquent contre le tireur. Les deux autres attaquants doivent aller contourner les plots avant de défendre contre trois nouveaux attaquants qui partiront dès que le groupe en 2 contre 1 aura tiré (voir schéma : les défenseurs bleu attaquent face au tireur vert, les deux autres vert font le tour des plots avant de défendre contre les rouge qui partiront dès que les bleu auront tiré). Les 3 joueurs qui ont participé au 2 contre 1 sur la phase retour vont se placer en attente dans les colonnes.
 - o Sur la phase de 3 contre 2, on cherche à occuper au maximum la largeur et la profondeur du terrain pour forcer le défenseur à faire un choix et laisser un joueur totalement libre.
 - o Sur la phase de 2 contre 1, on attend la même chose que précédemment.

Replis défensif : porteur et non porteur

- **Les portes** : des portes sont placées à différents endroits du terrain. On coupe le terrain sur l'axe panier-panier. Un attaquant et un défenseur se font face. L'attaquant doit traverser le terrain en passant dans le plus de portes possible (interdiction de reculer). Le défenseur doit empêcher l'attaquant de passer dans les portes en l'orientant loin de celles-ci (encadrer les appuis de l'attaquant avec ses pieds, ouvrir le chemin loin des portes sans se livrer).



Matches à thèmes :

- **La contre-attaque perpétuelle** ; on joue des séquences de 2' (situation très sollicitant physiquement). Durant la séquence de jeu, c'est toujours la même équipe qui attaque mais elle doit changer de panier après chaque tir, qu'il soit marqué ou non. Si un défenseur intercepte le ballon, il le pose immédiatement au sol et continue à défendre.
- **Le coup de sifflet** : les élèves jouent un match. Dès que l'enseignant donne un double coup de sifflet (pour ne pas confondre avec l'arbitrage), le joueur en possession du ballon doit le poser au sol et aller toucher le mur le plus proche de lui avant de retourner en défense. L'autre équipe récupère le ballon et contre-attaque le plus vite possible.

Le niveau 4 :

Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.

Conduites typiques :

En attaque :

- Dribble : utilisation systématique des deux mains
- Tirs : manque d'efficacité dans le tir à mi distance,
- Passe : sait faire des choix simple et plus élaboré, utilise le passe et va, n'exploite pas le jeu proche et dos au panier
- En contre attaque : se déplace correctement
- En attaque placée : sait se démarquer aux différents postes, le non porteur joue dans les espaces libres, écran entre non porteurs, dans la raquette, réception loin du panier, peu de solution au porteur de balle ;
- En collectif : agissent en prenant en compte les placements et déplacements de leurs partenaires et adversaires
 - o Attaque placée : perte de balle dans les relations intérieures
 - o En contre attaque : montée de balle efficace en 3C2 voir en 4C3

En défense :

- Agressif sur le porteur de balle arrêté,
- Peu de fautes,
- Dissuasion des passes
- Repli défensif acquis, communication
- Possibilité d'aborder la zone en fin de cycle

Un élève de niveau 4 c'est :

L'élève se coordonne sans cesse avec ses partenaires en transitant rapidement d'une situation à l'autre (attaque/défense, porteur/non-porteur).

Lorsqu'il est porteur du ballon, l'élève est capable de fixer la défense en dribble pour décaler un partenaire. Il choisit entre passer précisément et rapidement ou conserver le ballon.

Lorsqu'il est non porteur, offre des solutions dans les espaces adéquats et dans des timings adaptés à son coéquipier pour construire une contre-attaque efficace.

En défense, il est capable de choisir entre replier pour protéger le panier ou presser le porteur pour récupérer le ballon en provoquant des mauvaises passes ou des pertes de balle).

Collectivement, les joueurs attaquent selon des principes d'occupation de l'espace et d'enchaînement des actions de passe et de course. Défensivement, les joueurs occupent l'espace pour étager le repli.

L'élève connaît et applique les règles essentielles du basket : marcher, reprise de dribble, non-contact 3 secondes, 5 secondes sous pression, 8 secondes pour passer la ligne médiane et 24 secondes pour tirer.

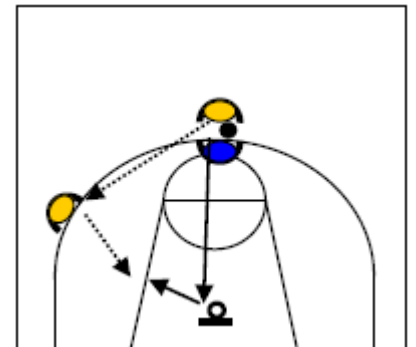
Situations d'apprentissages :

Varier les façons de se démarquer :

- **Touche celui qui a la balle** : deux équipes en nombre égal. Une équipe possède le ballon, se fait des passes dans un demi-terrain mais n'a pas le droit de dribbler. L'autre équipe doit toucher le joueur qui a le ballon pour l'éliminer. On joue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur en jeu en attaque. Ensuite, on échange les rôles. L'équipe qui a gagné est celle qui a mis le plus de temps avant que tous ses joueurs ne soient éliminés.
 - o Dans cette situation, le porteur de balle doit recevoir le ballon loin de tout défenseur s'il veut ne pas se faire toucher immédiatement. On introduit la notion de se rapprocher pour s'éloigner ensuite et la notion de changement de vitesse et de direction.

Démarquage dans le jeu direct :

- **Passe et va échoué** : on joue en 1 contre 1 avec un passeur sur une situation de passe et va, départ en tête de raquette). Si le joueur peut jouer le passe et va, on lui donne le ballon et il marque son panier. S'il n'a pas pu recevoir le ballon, il va prendre contact avec son défenseur tout en demandant le ballon dos au panier en bord de raquette dans le jeu direct (dans un premier temps, on pourra matérialiser ce couloir de jeu direct par des plots ou un trait à la craie). Si le joueur réussit à recevoir le ballon dans la raquette, il marque un point.



Défense collective :

- **Défense sur porteur de balle** : on réutilise la situation de 1 contre 1 avec passeur (situation de référence dans l'item précédent). Lorsque le joueur reçoit le ballon, on demande à l'attaquant de l'orienter vers la ligne de fond (on interdit le milieu du terrain). Le défenseur doit donc toujours cadrer les appuis de l'attaquant pour contrôler ses déplacements mais il doit aussi ouvrir le chemin vers la ligne de fond (attention à ne pas ouvrir le chemin du panier malgré tout). L'attaquant est autorisé à réaliser trois dribbles. Si le défenseur a réussi à empêcher l'attaquant d'entrer dans la raquette une fois les trois dribbles réalisés, il a réussi la situation.
- **Défense sur non porteur de balle** (2 contre 2) : on joue en 2 contre 2 sur un quart de terrain. Les attaquants n'ont pas l'autorisation de dribbler et sont soumis à la règle des cinq secondes sous pression défensive. Si au bout de trois passes ils n'ont pas réussi à marquer, la défense a gagné.

On attend du défenseur sur le non porteur qu'il coupe la ligne de passe avec le bras tendu sur celle-ci, qu'il accompagne tous les déplacements de son joueur en le contrôlant avec l'avant-bras et que lorsque son joueur reçoit le ballon, il soit toujours en mesure de se replacer entre lui et le panier.

Matches à thèmes :

- **2 contre 2 quart de terrain** : on joue un match en 2 contre 2 sur un espace limité à un quart de terrain. On peut jouer sur passe et va. Les joueurs doivent utiliser les différents types de démarquage et placer un joueur dans le jeu direct qui libère l'espace si le partenaire joue en 1 contre 1.