



BASKET

OBJETIFS

Connaître les règles du BASKET et comprendre le sens de celui-ci en utilisant des techniques et des tactiques individuelles et collectives.

REGLEMENTATION. Caractéristiques du jeu.

- Ce sport consiste à introduire un ballon dans le panier de l'équipe adverse et de l'empêcher à l'autre équipe. Les joueurs pourront se faire des échanges ou le lancer avec une main. L'équipe gagnante est celle qui a réussi à mettre le plus de paniers.
- La durée du match est de quatre périodes de dix minutes chacune. Entre la deuxième et la troisième période la pause est de 15 minutes.
- Une équipe se compose de 12 joueurs, mais sur le terrain il peut y en avoir que cinq. Les joueurs remplaçants pourront rentrer et sortir du terrain autant de fois que l'entraîneur le considère nécessaire.
- Chaque joueur peut commettre cinq fautes maximum, s'il en commet plus, le joueur ne pourra plus retourner sur le terrain.

Les points s'obtiennent de la manière suivante:

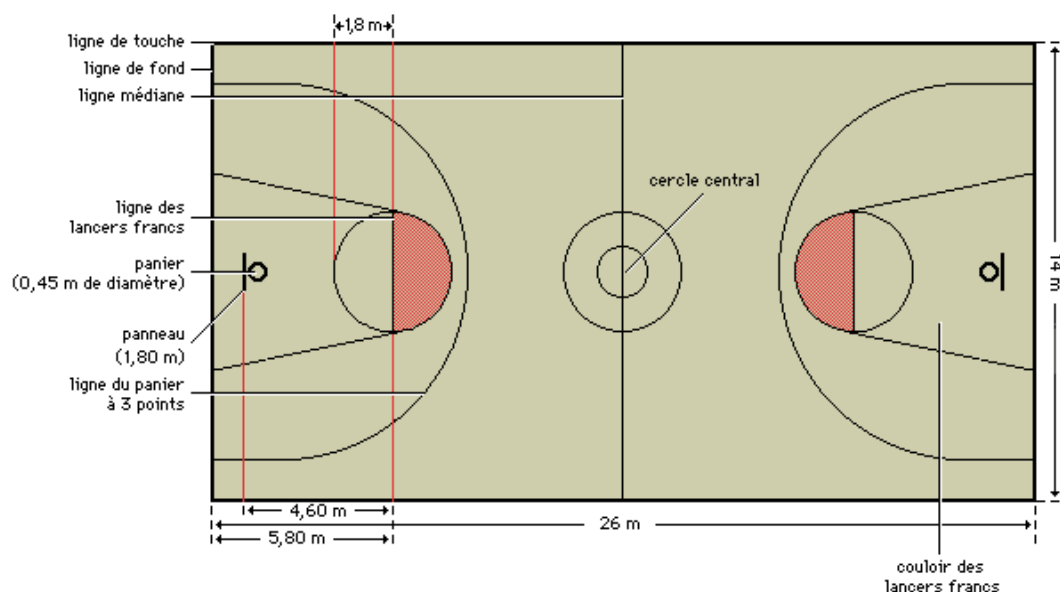
- Panier en jeu: 2 points.
- Panier à plus de 6,25 mètres: 3 points.
- Panier en situation de tirs libres: 1 point.
 - Le début du match et le début de la seconde partie se réalisent au niveau du cercle central avec un saut entre deux joueurs (un de chaque équipe). Les 8 joueurs restants pourront se placer dans n'importe quelle partie du terrain en dehors du cercle.
 - Une fois que l'équipe attaquante a franchi la moitié du terrain, elle ne peut plus revenir dans son terrain avec le ballon, ce serait un " retour en zone.
 - Le joueur qui touche, frappe, pousse ou empêche l'avancée de l'adversaire en l'agrippant, commet une faute personnelle. Quand une équipe accumule 7 fautes personnelles (entre tous les joueurs), l'équipe adverse, doit lancer deux tirs libres.

Il est aussi interdit de:

- Lancer la balle avec les deux mains.
- Lancer, reprendre le ballon et le relancer.
- Prendre le ballon et avancer avec dans les mains en avançant de plus de deux pas.
- Les attaquants ne peuvent pas rester dans la zone (bouteille/raquette) plus de 3 secondes(zone)



Matériel et installations:



- Les balles sont rondes et doivent avoir entre 75 et 78 cm. avec un poids compris entre 600 et 650 g.

RECOURS AUX TECHNIQUES ET TACTIQUES INDIVIDUELLES

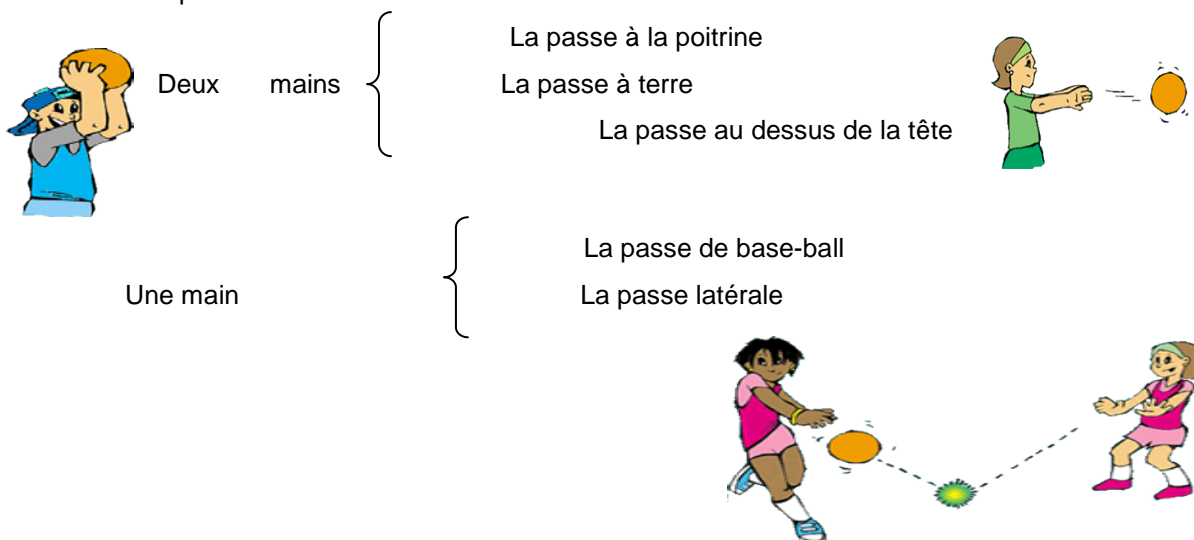
Le basket, de même que les autres sports d'invasion présente des recours techniques- tactiques individuels tels que: dribbler, passer, lancer ou panier.... Ces recours partent d'une position fondamentale basique. Pour la position basique on doit avoir les jambes légèrement écartées (à la hauteur des épaules) le tronc incliné en avant (penché), les bras un peu ouverts et fléchis (pliés) et les paumes des mains vers le haut. En partant de cette position nous ferons les actions techniques plus vite.



La passe

Passer le ballon à un partenaire est une des actions les plus importantes et des plus réalisées au basket. On doit essayer de dominer le plus grand nombre de passes possibles.

Il existe des passes avec deux mains et avec une main:

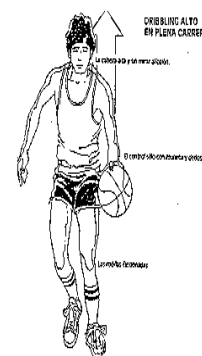
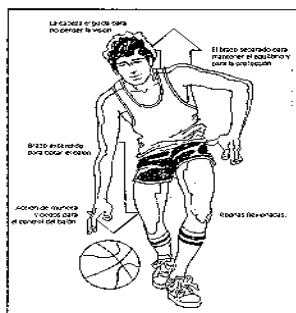


Le dribble

Il existe plusieurs dribbles:

a) Le dribble de progression: on l'utilise quand personne de l'équipe adverse qui nous dérange pour avancer et nous permettre de se déplacer rapidement vers un autre endroit du terrain.

b) Le dribble de protection: on l'utilise quand devant nous, se trouve un joueur adverse qui peut nous voler le ballon.



Les arrêts

Comme vous pouvez imaginer cette action se déroule quand un joueur va dribbler le ballon et s'arrête avec le ballon dans la main.

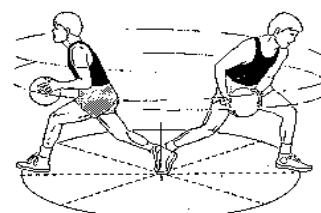
Ce mouvement peut se réaliser de deux façons:

a) Un temps. Le joueur qui va dribbler le ballon s'arrête en faisant un petit saut et en retombant sur les deux pieds en même temps. Ainsi on peut prendre n'importe quel pied pour pivoter.

b) Deux temps. Quand le joueur s'arrête avec un pied devant l'autre, dans ce cas le pied qui sert de pivot sera celui qui touche en premier le sol.

Pivoter

Pivoter c'est maintenir une jambe sur le sol, sur la pointe du pied pour pouvoir pivoter et l'autre jambe bouge dans n'importe quelle direction. Le pivot se réalise quand on a le ballon pour empêcher qu'on nous l'enlève.



Contre-attaque:

La contre-attaque est l'action la plus spectaculaire du basket car il faut être rapide et adroit pour la mettre en pratique, ainsi que la coordination entre plusieurs joueurs. Pour pouvoir développer la contre-attaque il est fondamental d'avoir un bon rebond et des joueurs très rapides.

Le démarquage

Quand nous ne sommes pas en possession du ballon, nous pouvons nous séparer de notre adversaire ou joueur de l'équipe adverse pour pouvoir ainsi intervenir dans le jeu.

Marquage

Ce sont les actions que réalise un joueur sans ballon à son adversaire avec l'objectif de



l'empêcher de recevoir le ballon ou de réaliser une action avec plus de facilité.

Blocage

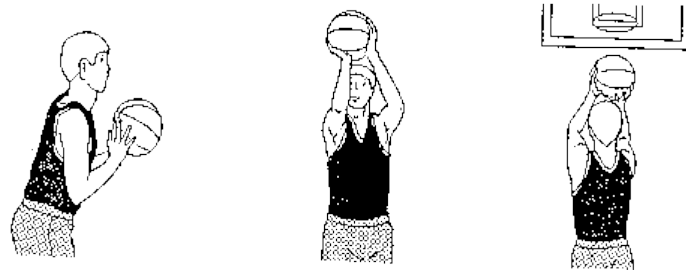
Les blocages sont des mouvements pour que les partenaires s'interposent entre un adversaire et un coéquipier pour que celui-ci puisse recevoir le ballon de la façon la plus commode, faire une passe ou lancer dans le panier avec plus de facilité.

Rebond

Cette action peut se réaliser tant en attaque qu'en défense. On doit anticiper à son adversaire pour le rendre en difficulté dans ses actions (ex: saut) et ainsi récupérer le ballon

Les tirs

Le tir au panier s'utilise pour finir le jeu additionnant les points afin de gagner. Les tirs au panier peuvent se réaliser en suspension, en arrêt (le lancer franc) ou en course



TECHNIQUE COLLECTIVE BASIQUE:

Avant de parler de technique collective, nous définirons les noms que reçoivent les joueurs selon la position qu'ils occupent sur le terrain. Ainsi il y a des :

- Pivots: ce sont ceux qui jouent près du cercle pour attraper les rebonds. Ils sont grands
- Ailier: Ils ont un bon contrôle et un bon tir a trois points.
- Meneur du jeu: Ils sont les plus petits. Son but est de diriger l'équipe.

Tactique défensive:

DEFENSE INDIVIDUELLE: Chaque joueur défenseur doit prendre en charge un joueur attaquant et il doit le marquer par tout le terrain.

DEFENSE EN ZONE: Cette défense, consiste à diviser la zona défensive en plusieurs parties y que chaque joueur défend une partie du terrain.



VOCABULAIRE

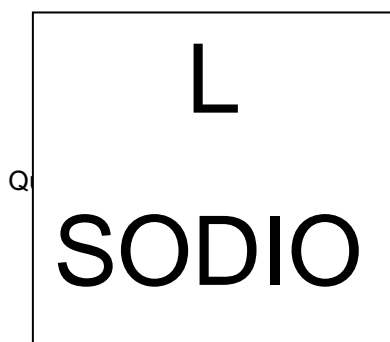
Baloncesto	basket
Pasar	passer
Botar	dribbler
Dobles	double dribble
Pasos	double pas
Triple	tir a trois points
Canasta	panneau
Aro	cerceau
Alero	ailier
Base	meneur de jeu
Pivot	pivot
Campo atrás	retour en zone
Fuera de banda	line de touche
Tiro libre	tir franc
Pivotar	pivoter
Pase de pecho	pase de poitrine
Adversario	adversaire
Botella	bouteille/raquette
Rebote	rebond
Escolta	arrière



ACTIVITÉS

1. Mis le basket féminin et masculin espagnol dans la situation international. Cherche les succès des équipes espagnols. Cherche les organisations et les compétitions nationales et internationales les plus importants.
2. Cherche les sites français les plus importants du basket et partage ton renseignement avec tes camarades.
3. Tu dois observer un match de basket et réfléchir et écrire les capacités physiques que les joueurs de basket doivent travailler.
4. Cherche les différences les plus importantes entre la FIBA y la NBA.
5. Recherche le basket pour les personnes handicapées, la réglementation, les adaptations, modalités...

PASSE-TEMPS



QUI EST LA PÍVOT ?

