



INITIATION BASKETBALL

Définition :

Le basket-ball ou basketball, fréquemment désigné en français par son abréviation basket, est un sport collectif opposant deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire.

L'objectif de chaque équipe est de faire passer un ballon au sein d'un arceau de 46 cm de diamètre, fixé à un panneau et placé à 3,05 m du sol : le panier.

Chaque panier inscrit rapporte deux points à son équipe, à l'exception des tirs effectués au-delà de la ligne des trois points qui rapportent trois points et des lancers francs accordés à la suite d'une faute qui rapportent un point. L'équipe avec le nombre de points le plus important remporte la partie.

Le basket-ball se pratique exclusivement à la main, et les joueurs ne peuvent se déplacer balle en main qu'en la dribblant au sol. L'équipe en possession du ballon (les attaquants) tente d'inscrire des points en réalisant des tirs, double-pas ou des dunks tandis que l'équipe en défense essaie de les en empêcher en réalisant des interceptions de balle ou des contres. Si le tir échoue, les joueurs des deux équipes tentent d'attraper la balle au rebond.

Objectif :

Le cycle de découverte du basket-ball aura pour objectif la découverte du basket au travers de séances composées de matchs, jeux et exercices.

L'apprentissage et l'évolution des enfants au sein de ces derniers aura pour conséquence une progression lors des matchs.

Séance Type :

Lors de chaque séance, plusieurs thèmes seront abordés :

Les échauffements :

Permettre aux enfants de prendre contact avec le basket-ball tout en échauffant le corps pour éviter les blessures.

Les Jeux et Exercices :

Au travers de ces jeux et exercices, le but rechercher est l'apprentissage et l'évolution des enfants tout en s'amusant. Le basket-ball reste un jeu et doit demeurer un moment d'amusement tout en apprenant.

Les matchs :

L'objectif sera de réinvestir l'ensemble des connaissances acquises auparavant lors de rencontre à 3c3, 4c4 et 5c5.

