

RENCONTRES «BASKET» CYCLE II USEP-FFBB

Les ATELIERS-JEUX

PRINCIPES COMMUNS à TOUS les ATELIERS-JEUX :

- 2 équipes par atelier-jeu
- 2 cerceaux de départ éloignés du panier
- Une équipe derrière le cerceau droit et une équipe derrière le cerceau gauche
- 2 ballons par atelier, 1 par colonne
- durée : 3 minutes
- marquer le plus de paniers possibles pendant les 3 minutes
- tous les ateliers démarrent en même temps et s'arrêtent en même temps, chronomètre général
- chaque équipe a une fiche de résultats, le responsable d'atelier indique le score et redonne la fiche à l'équipe
- après avoir effectué un atelier, l'équipe se rend à l'atelier suivant
- les équipes tournent dans le sens des aiguilles d'une montre

Atelier-Jeu N°1 : Dribbler vers le panier

- Dribbler jusqu'au panier
- Tirer une seule fois
- Ramener le ballon en dribblant dans le cerceau

Atelier-Jeu N°2 : La porte gardée

- Passer entre les 2 plots (la porte) sans que le défenseur touche le ballon
- Tirer une seule fois au panier
- Ramener le ballon en passant à l'extérieur de la porte

Atelier-Jeu N°3 : Le Slalom

- Slalomer les 3 plots
- Tirer une seule fois au panier
- Ramener le ballon en dribblant sans slalomer les plots

Atelier-Jeu N°4 : La porte gardée 2

- Passer entre les 2 plots (la porte) sans que l'un des 2 défenseurs touche le ballon
- Tirer une seule fois au panier
- Ramener le ballon en passant à l'extérieur de la porte

Atelier-Jeu N°5 : Le triangle des Bermudes

- Se mettre par 2 et amener le ballon jusqu'au panier sans dribbler uniquement en passes
- Si l'un des 3 défenseurs touche le ballon, ramener le ballon au cerceau

Atelier-Jeu N°6 : La bombe

- Se mettre par 2 et amener le ballon jusqu'au panier sans dribbler uniquement en passes
- Attention si le ballon touche le sol, il faut le ramener au cerceau

Atelier-Jeu N°7 : La rivière sauvage

- Se mettre par 2 et amener le ballon jusqu'au panier sans dribbler, uniquement en passes
- Si le défenseur qui doit rester entre les 2 lignes touche le ballon, ils doivent ramener le ballon au cerceau
- Si la rivière est traversée, chaque joueur tire une fois au panier

Atelier-Jeu N°8 : Indiana Jones

- Dribbler et enjamber la barre
- Passer le ballon dans le cerceau
- Tirer une seule fois au panier et ramener directement le ballon