

II.6. Basketball



Basketball

Défiche 1

Top AS N° 21

Composition d'équipe

Collèges, Lycées & LP : Équipe de 4 ;
2 filles – 2 garçons en Collèges, Lycées.
Composition libre en LP.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des épreuves, gestion du matériel, et des rotations des joueurs.

Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Compte et relève les points.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille les joueurs, les motive.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 21

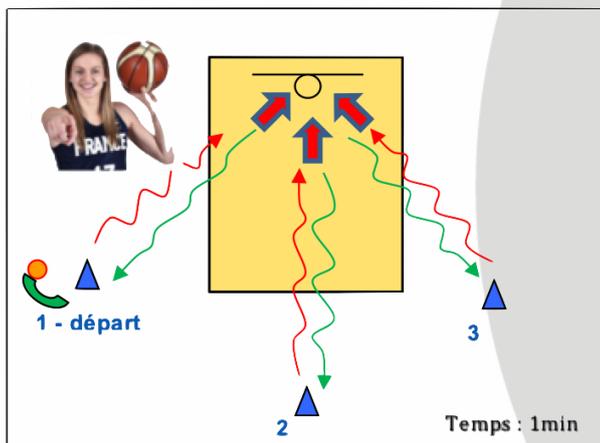
Nombre d'élèves réussissant le challenge.
Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Dispositif

3 Épreuves

- Chaque élève de l'équipe passe 1 minute dans chacune des 3 épreuves.
- 1 équipe de 4 joueurs, 3 épreuves → 12' pour marquer le maximum de points.
- Relever puis additionner le nombre de point marqué par l'ensemble des élèves de l'équipe sur les 12'.
- Pour réussir le challenge, l'équipe doit avoir **marqué au moins 30 pts.**

Illustration



Déroulement

Épreuve 1 : JOHANNES Junior

- **Départ** de l'élève du plot « 1 » situé à 6,75 m du panier.
- L'élève démarre sur le côté gauche du plot.
- L'élève après son 1^{er} tir récupère son ballon et dribble vers le plot « 2 » **et le contourne.**
- L'élève après son second tir récupère son ballon et dribble vers le plot « 3 » **et le contourne.**
- Recommencer en suivant l'ordre « 1 », « 2 », et « 3 » jusqu'à la fin du temps.

1 = Tir en venant de la gauche du panier à 45°.

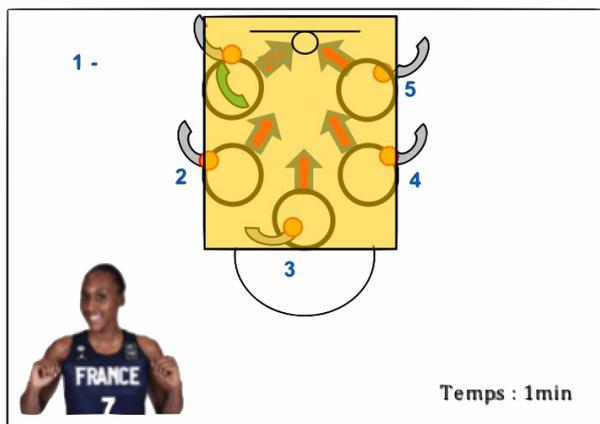
2 = Tir en venant de face

3 = Tir en venant de la droite du panier à 45°.

Le plot peut être contourné comme l'élève le souhaite.

Panier marqué = 2 pts.

Illustration



Déroulement

Épreuve 2 : Mini GRUDA Junior

- 5 cerceaux situés à l'intérieur de la zone restrictive, en contact avec cette dernière.

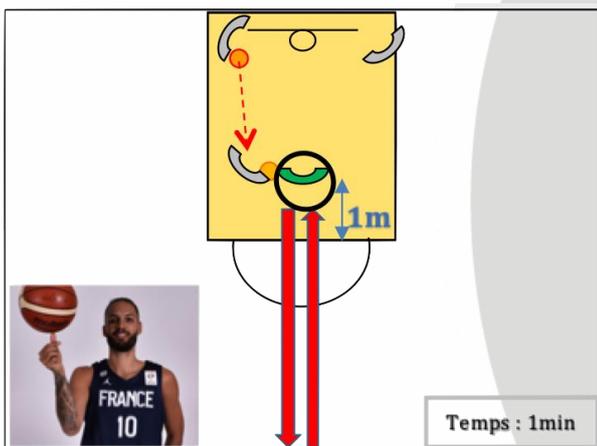
1 ballon par cerceau porté par un élève :

- 1 élève partenaire par cerceau
- L'élève prend le ballon sur la main de son partenaire et fait son tir de l'intérieur du cerceau.
- Panier marqué = 2 pts
- Passer de l'un à l'autre en suivant l'ordre « 1 », « 2 », « 3 », « 4 » et « 5 » puis recommencer
- L'élève partenaire a la charge de récupérer le ballon joué puis de retourner à son cerceau pour que l'élève puisse enchaîner un maximum de shoot.
- **Panier marqué = 2 pts**

Matériel

Pastilles ou plots peuvent remplacer les cerceaux.

Illustration



Déroulement

Épreuve 3 : Mini FOURNIER Junior

- **L'élève** tentera le plus grand nombre de mini lancer franc possible pendant 1'. (1 m devant la ligne)
- Après chaque mini lancer franc, **l'élève** effectue un aller-retour en touchant avec le pied la ligne du milieu de terrain.
- Les **élèves** rebondeurs / passeurs récupèrent le ballon et font une **passe** à l'élève porteur.
- L'élève passeur portera le **ballon** sur sa main pour que **l'élève** joueur puisse prendre celui-ci et faire son tir.
- **Panier marqué = 1 pt.**

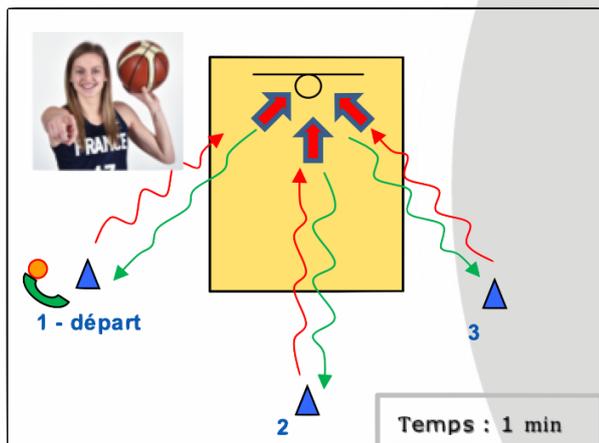
Basketball

Défiche 2

Top AS N° 22

Composition d'équipe	<p>Collèges, Lycées & LP : Équipe de 4. 2F et 2G en Collèges, Lycées. Composition libre en LP.</p> <p>Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.</p>
Jeune Organisateur	Mise en place des épreuves, gestion du matériel, et des rotations des joueurs.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Compte et relève les points.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille les joueurs, les motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 22	<p>Total des points marqués de chaque joueur de l'équipe. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p> <p>Vous pouvez tout à fait saisir votre chiffre clef à partir d'une seule épreuve réalisée par joueur, et ajouter plus tard les scores des autres épreuves.</p>
Dispositif	
<u>5 Épreuves</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 1' par épreuve, marquer le maximum de point en respectant le règlement détaillé pour chaque épreuve. - Tentatives illimitées. - Un élève conserve ses 5 meilleurs scores dans les 5 épreuves pour faire le meilleur total possible avec son équipe. - Additionner les 4 totaux des 4 joueurs de l'équipe pour avoir le chiffre clé. Respecter la composition d'équipe.

Illustration



Déroulement

Épreuve 1 : JOHANNES Junior

- **Départ** de l'élève du plot « 1 » situé à 6,75 m du panier.
- L'élève démarre sur le côté gauche du plot.
- L'élève après son 1^{er} tir récupère son ballon et dribble vers le plot « 2 » **et le contourne.**
- L'élève après son 2nd tir récupère son ballon et dribble vers le plot « 3 » **et le contourne.**
- Recommencer en suivant l'ordre « 1 », « 2 », et « 3 » jusqu'à la fin du temps.

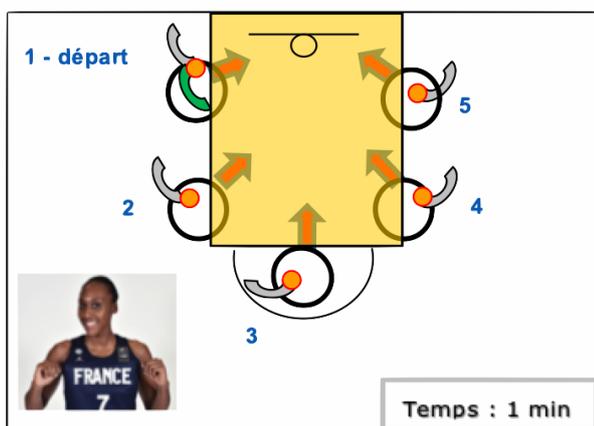
1 = Tir en course venant de la gauche du panier à 45°.

2 = Tir en course venant de face

3 = Tir en course de la droite du panier à 45°.

- Le plot peut être contourné comme l'élève le souhaite.
- **Panier marqué = 2 pts.**
- Un « marcher » ou une reprise de dribble effectué sur le parcours sera sanctionné par une annulation du panier marqué.

Illustration



Déroulement

Épreuve 2 : GRUDA Junior

5 cerceaux situés à cheval sur la zone restrictive.

Pastilles ou plots peuvent remplacer les cerceaux)

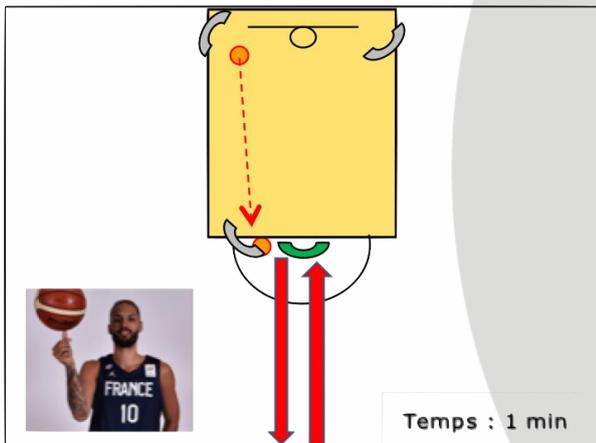
1 ballon par cerceau porté par un élève :

- 1 élève **partenaire** par cerceau
- L'élève prend le ballon sur la main de son **partenaire** et fait son tir de l'intérieur du cerceau.
- Panier marqué = 2 pts
- Passer de l'un à l'autre en suivant l'ordre « 1 », « 2 », « 3 », « 4 » et « 5 » puis recommencer
- L'élève **partenaire** a la charge de récupérer le ballon joué et de retourner à son cerceau pour que l'élève puisse enchaîner un maximum de shoot.
- **Panier marqué = 2 pts**

Matériel

Pastilles ou plots peuvent remplacer les cerceaux.

Illustration



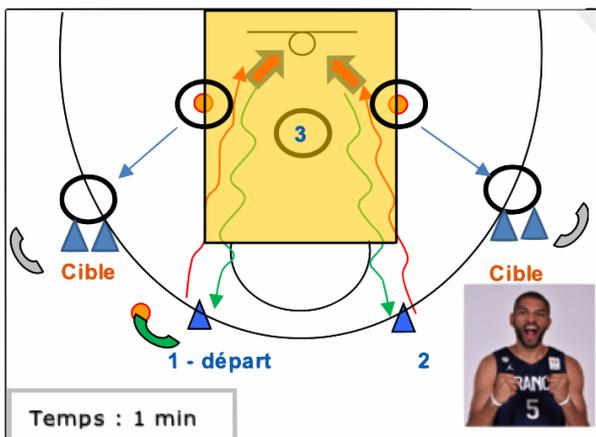
Déroulement

Épreuve 3 : FOURNIER Junior

- L'élève tentera le plus grand nombre de lancer franc possible pendant **1'**.
- Après chaque lancer franc, l'élève effectue un aller-retour en touchant avec le pied la ligne du milieu de terrain.
- Les élèves rebondeurs / passeurs récupèrent le ballon et font une **passe** à l'élève porteur.
- L'élève passeur portera le **ballon** sur sa main pour que l'élève joueur puisse prendre celui-ci et faire son tir.

Panier marqué = 1 pt.

Illustration



Déroulement

Épreuve 4 : BATUM Junior

- **Départ** de l'élève du plot « 1 » situé à 6,75 m du panier.
- L'élève démarre sur le côté gauche du plot.
- L'élève après son 1^{er} tir récupère son ballon et dribble vers le plot « 2 » **et le contourne.**
- L'élève après son 2^{ème} tir prend le rebond et pose le ballon dans le cerceau « 3 » placé dans la raquette.
- L'élève doit effectuer deux passes, une sur chaque **cible.**
- Dans l'ordre qu'il souhaite. Pour cela, il prend le ballon dans le cerceau placé dans la zone restrictive et tente de le faire passer dans la cible verticale en effectuant une passe poitrine à deux mains. Il doit garder un appui dans le cerceau en effectuant la passe.
- Deux élèves se chargent de récupérer les ballons et de les replacer dans les bons cerceaux.
- Recommencer le circuit en reprenant le ballon posé dans le cerceau « 3 », dribble vers le plot « 1 » **et le contourne.**

Panier marqué = 2 pts.

Passe dans le cerceau = 1 pt.

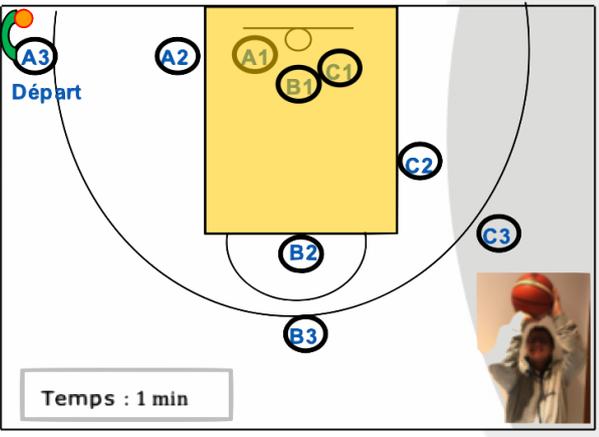
Un « marcher » ou une reprise de dribble effectué sur le parcours sera sanctionné par une annulation du panier

Matériel

La **cible** est ici un cerceau.

Accroché à des cônes ou tenu par des jalons.

Ou éventuellement tenu par un élève bras tendu.

	marqué.
<p>Illustration</p>  <p>Matériel</p> <p>Les cerceaux peuvent être remplacés par des pastilles non glissantes ou à défaut des coupelles non glissantes et non gênants dans la réalisation de l'épreuve.</p>	<p>Déroulement</p> <p>Épreuve 5 : SCHWARZROCK Junior</p> <p>- L'élève progresse dans l'ordre suivant : A3 – A2 – A1 – B3 – B2 – B1 – C3 – C2 – C1.</p> <p>Et ce autant de fois possible dans la limite d'une minute et de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ de l'élève du cerceau « A » situé à 6,75 m du panier. - Deux possibilités : - L'élève marque le panier, il récupère le ballon et progresse en dribble vers le cerceau suivant. - L'élève rate le panier, il peut prendre le rebond et tenter un 2^{ème} shoot de l'endroit où le ballon a été récupéré. Pour valider le rebond, la balle peut rebondir au sol une fois maximum. Si la balle rebondit deux fois ou plus, l'élève la récupère et progresse en dribble vers le cerceau suivant. <ul style="list-style-type: none"> - Panier marqué = 3, 2 ou 1 pt(s) en fonction de la « valeur » de la lettre. - Rebond marqué = 1 pt quel que soit la position de l'élève.

Basketball

Défiche 3

Top AS N° 23

Composition d'équipe

Collèges, Lycées & LP : Équipe de 4.
Mixité possible (1F ou 1G).
1 classement Garçon, 1 classement Fille.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des épreuves, gestion du matériel, et des rotations des joueurs.

Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Compte et relève les points.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille les joueurs, les motive.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 23

Total des points marqués de chaque joueur de l'équipe.
Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

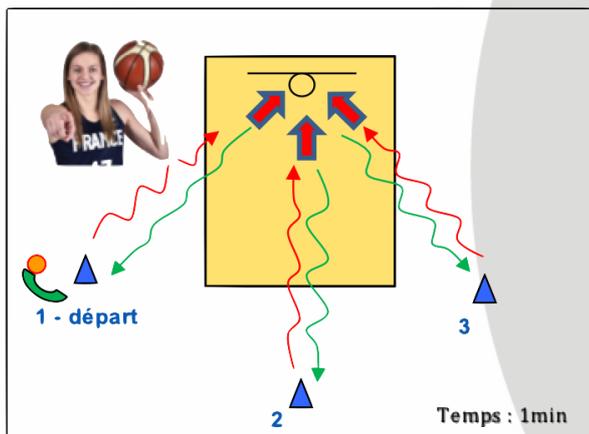
Vous pouvez tout à fait saisir votre chiffre clé à partir d'une seule épreuve réalisée par joueur, et ajouter plus tard les scores des autres épreuves.

Dispositif

5 Épreuves

- 1 minute par épreuve, marquer le maximum de point en respectant le règlement détaillé pour chaque épreuve.
- Tentatives illimitées.
- **Un élève conserve ses 5 meilleurs scores dans les 5 épreuves pour faire le meilleur total possible avec son équipe.**
- Additionner les 4 totaux des 4 joueurs de l'équipe pour avoir le chiffre clé. Respecter la composition d'équipe.

Illustration



Déroulement

Épreuve 1 : JOHANNES Junior

- **Départ** de l'élève du plot « 1 » situé à 6,75 m du panier.
- L'élève démarre sur le côté gauche du plot.
- L'élève après son 1^{er} tir récupère son ballon et dribble vers le plot « 2 » **et le contourne.**
- L'élève après son 2nd tir récupère son ballon et dribble vers le plot « 3 » **et le contourne.**
- Recommencer en suivant l'ordre « 1 », « 2 », et « 3 » jusqu'à la fin du temps.

1 = Tir avec double pas à gauche du panier à 45°.

2 = Tir avec double pas de face (gauche ou droite du panier).

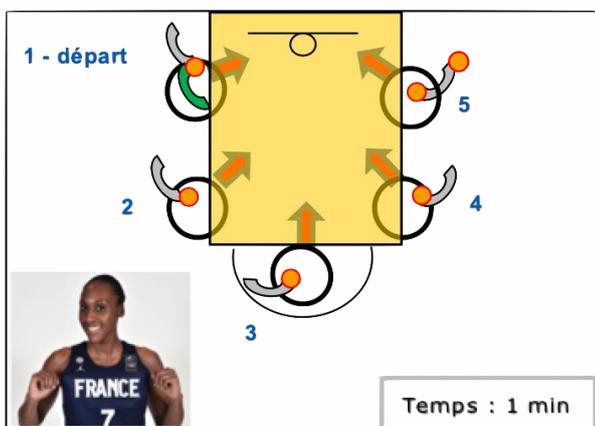
3 = Tir avec double pas à droite du panier à 45°.

Le plot peut être contourné comme l'élève le souhaite.

Panier marqué = 2 pts.

Un « marcher » une reprise de dribble ou l'absence de double pas sur le tir sera sanctionné par une annulation du panier marqué.

Illustration



Déroulement

Épreuve 2 : GRUDA Junior

- 5 cerceaux situés à cheval sur la zone restrictive.
- (Pastilles ou plots peuvent remplacer les cerceaux).

1 ballon par cerceau porté par un élève :

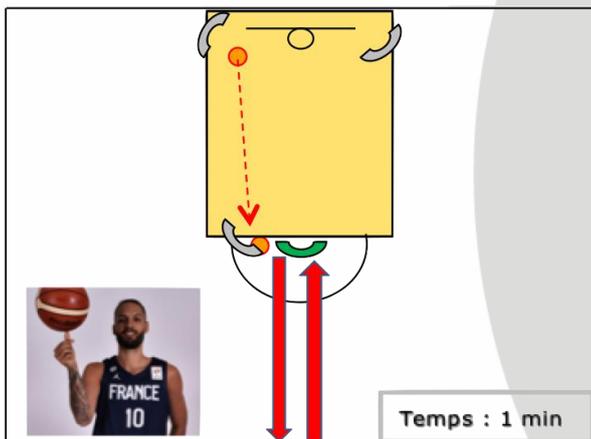
1 élève partenaire par cerceau.

- L'élève prend le ballon sur la main de son partenaire et fait son tir de l'intérieur du cerceau.
- Passer de l'un à l'autre en suivant l'ordre « 1 », « 2 », « 3 », « 4 » et « 5 » puis recommencer.
- L'élève partenaire a la charge de récupérer le ballon joué et de retourner à son cerceau pour que l'élève puisse enchaîner un maximum de shoot.
- **Panier marqué = 2 pts**
- Toute violation du règlement de BB entraîne l'annulation du panier marqué.

Matériel

Pastilles ou plots peuvent remplacer les cerceaux.

Illustration



Déroulement

Épreuve 3 : FOURNIER Junior

L'élève tentera le plus grand nombre de lancer franc possible pendant **1'**.

Après chaque lancer franc, l'élève effectue un aller-retour en touchant avec le pied la ligne du milieu de terrain.

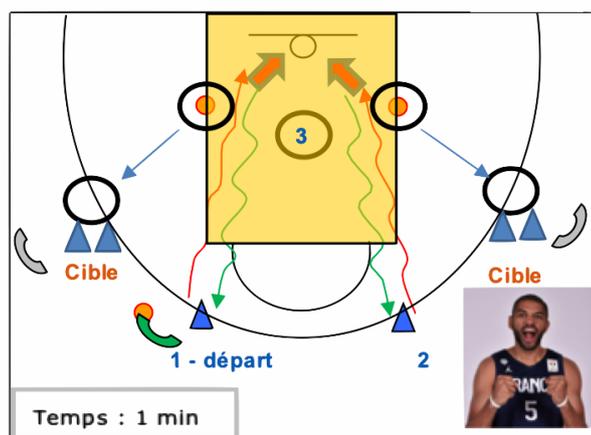
Les élèves rebondeurs / passeurs récupèrent le ballon et font une **passe** à l'élève porteur.

L'élève passeur portera le **ballon** sur sa main pour que l'élève joueur puisse prendre celui-ci et shooter.

Panier marqué = 1 pt.

Violation de la ligne des LF, ne touche pas avec le pied la ligne du milieu du terrain = le panier est annulé

Illustration



Déroulement

Épreuve 4 : BATUM Junior

- **Départ** de l'élève du plot « 1 » situé à 6,75 m du panier.
- L'élève démarre sur le côté gauche du plot.
- L'élève après son 1^{er} tir récupère son ballon et dribble vers le plot « 2 » **et le contourne.**
- L'élève après son 2^{ème} tir prend le rebond et pose le ballon dans le cerceau « 3 » placé dans la raquette.
- L'élève doit effectuer 2 passes, 1 sur chaque **cible.**

Dans l'ordre qu'il souhaite. Pour cela, il prend le ballon dans le cerceau placé dans la zone restrictive et tente de le faire passer dans la cible verticale en effectuant une passe poitrine à deux mains.

Il doit garder un appui dans le cerceau en effectuant la passe. Deux élèves se chargent de récupérer les ballons et de les replacer dans les bons cerceaux.

Recommencer le circuit en reprenant le ballon posé dans le cerceau « 3 », dribble vers le plot « 1 » **et le contourne.**

Panier marqué = 2 pts.

Passe dans le cerceau = 1 pt.

Un « marcher », une reprise de dribble ou l'absence de double pas sur le tir sera sanctionné par une annulation du panier marqué.

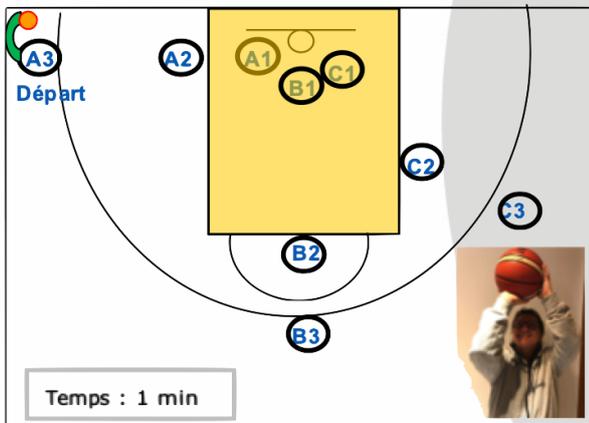
Matériel

La **cible** est ici un cerceau.

Accroché à des cônes ou tenu par des jalons.

Ou éventuellement tenu par un élève bras tendu.

Illustration



Matériel

Les cerceaux peuvent être remplacés par des pastilles non glissantes ou à défaut des coupelles non glissantes et non gênants dans la réalisation de l'épreuve.

Déroulement

Épreuve 5 : SCHWARZROCK Junior

L'élève progresse dans l'ordre suivant :

A3 - A2 - A1 - B3 - B2 - B1 - C3 - C2 - C1

Et ce autant de fois possible dans la limite d'une minute et de la façon suivante :

- **Départ** de l'élève du cerceau « A3 » situé à 6,75 m du panier.

Deux possibilités :

- L'élève marque le panier, il récupère le ballon et progresse en dribble vers le cerceau suivant.
- L'élève rate le panier, il peut prendre le rebond et tenter un 2^{ème} shoot de l'endroit où le ballon a été récupéré. Pour valider le rebond, **la balle ne doit pas toucher le sol**. Si tel est le cas, il récupère le ballon et progresse en dribble vers le cerceau suivant.

Panier marqué = 3, 2 ou 1 pt(s) en fonction de la « valeur » de la lettre.

Rebond marqué = 1 pt quel que soit la position de l'élève.

Toutes les violations du règlement de BB entraînent l'annulation d'un panier marqué (marcher, reprise de dribble...).