

# **Basketball**

## **Thème évalué : Manipulation et opposition**

### **1. Opposition :**

#### **RAG :**

2. Établir des relations avec les autres en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action et de communication en relation avec son environnement.

#### **RAS :**

- 2.5.1 Choisir une ou des actions offensives et défensives appropriées susceptibles de déséquilibrer l'opposant ou de contrer ses attaques.

**Évaluation :** Positionnement en défensive au basketball et marquage d'un joueur adverse.

### **2. Manipulation :**

#### **RAG :**

1. Démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.

#### **RAS :**

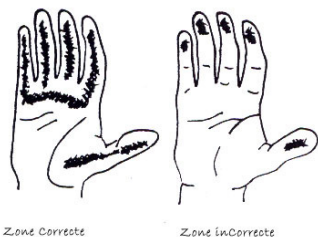
- 1.3.1 Analyser et ajuster, en appliquant des principes, l'exécution d'une action de manipulation ou d'une combinaison d'actions de manipulation.

**Évaluation :** La technique du lancer franc

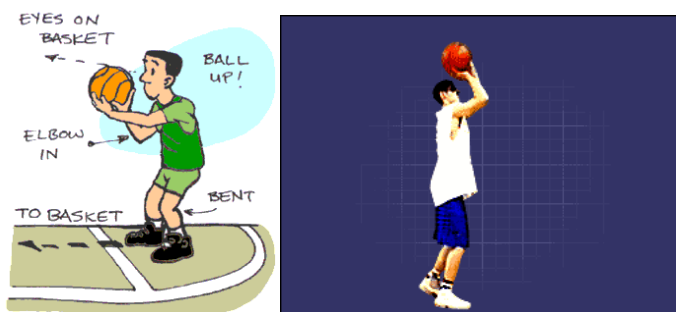
## Techniques

### Le lancer :

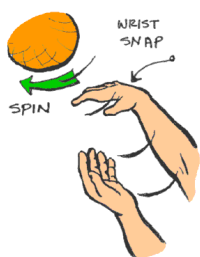
- Le lancer se fait à une main tandis que l'autre main maintient l'équilibre du ballon. De plus, la paume ne doit pas toucher le ballon.



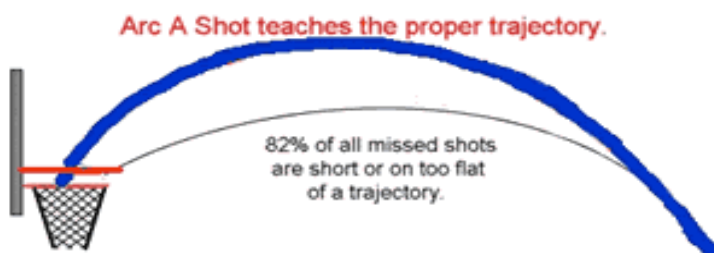
- Une main qui lance et l'autre tient l'équilibre du ballon.
- Le coude haut avec les mains au-dessus du front ou de la tête.
- Légère flexion des genoux.



- Flexion du poignet lors du lancé. Le ballon va avoir une rotation en arrière si la flexion est correcte.



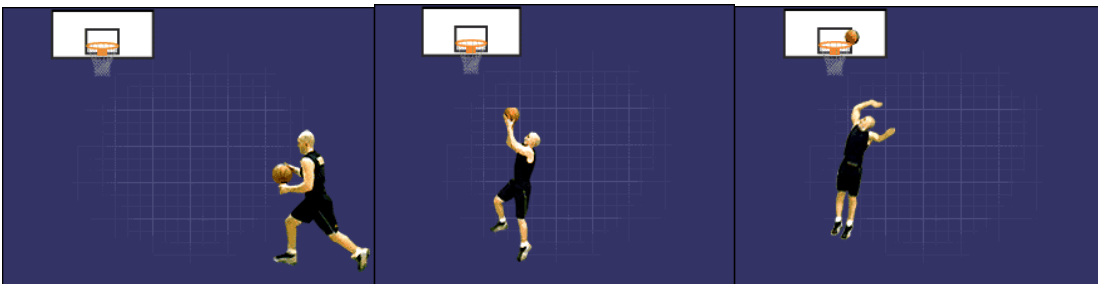
La trajectoire du ballon doit être haute (en arc).



Arc A Shot teaches the proper trajectory.

## Lancer-déposer :

- En arrêtant de dribbler, **fait 2 pas** : **Pour les droitiers**, c'est droite, gauche et saute sur la jambe gauche en levant le genou droit. **Pour les gauchers c'est l'inverse**, gauche, droite et saute sur la jambe droite en levant le genou gauche.
- Tient le ballon **à 2 mains au début du saut**, pour ensuite le **lancer à une main contre le tableau**.



## Positionnement en défensive :

- **Genoux fléchis**
- **Une main haute qui surveille le lancer et l'autre plus bas pour intercepter la passe.**
- **Lorsqu'il est éloigné du panier, on doit laisser un espace d'environ un demi-mètre et lorsqu'il est près du panier on se rapproche.**
- **Doit rester entre l'adversaire et le panier.**



## Le dribble :

- Le dribble se fait seulement a une main, si on dribble à 2 mains l'arbitre arrête le jeu et donne le ballon à l'autre équipe.
- C'est un mouvement de fouet du poignet et non du bras.
- Lorsqu'il y a un joueur adverse qui applique de la pression, on doit protéger le ballon comme les personnes qui sont sur les photos.
- On dribble bas (genoux fléchis) et on éloigne le ballon de l'adversaire en plaçant les épaules perpendiculaire à l'adversaire.



## Devoir de basketball

Nom : \_\_\_\_\_

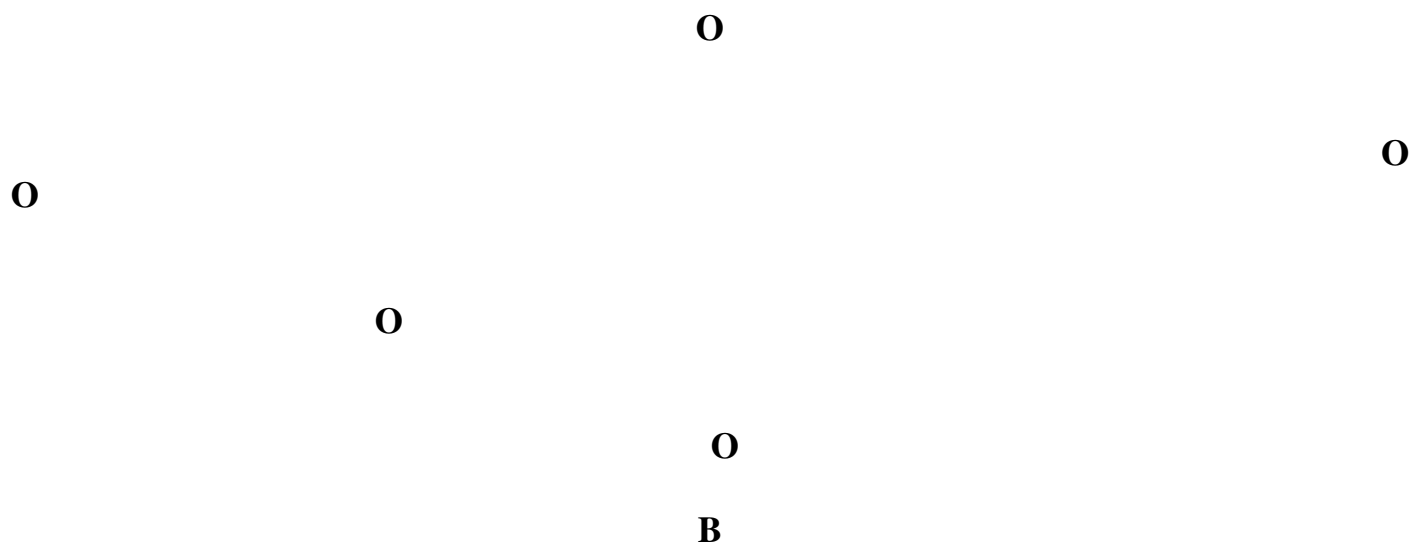
### Défense homme à homme

**N.B. Utilise l'information que tu as apprise durant le cours d'aujourd'hui pour faire ce devoir.**

**2. Regarde au diagramme en dessous.**

- Les **B** représentent le panier que tu défends.
- Les **O** représentent les joueurs offensifs

**3. Place des **D** où chaque joueur défensif devrait être placé, si on joue une défense homme à homme.**



**4. Explique pourquoi tu as placé les **D** à cet endroit.**

