



## Sports collectifs petits terrains

### ACTIVITE : basketball

**LECON :** Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

. Ton lycée organise une journée sportive de sport collectifs. Ta classe de 5<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de basketball.

Vous devez :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du Basketball
- Produire des stratégies d'attaque
- Assumer des rôles d'officiel.

#### II- CONTENU DE LA LECON

- 1- Définition :** Une activité sportive qui oppose deux équipes sur un espace réduit et avec un petit effectif
- 2- Bienfaits :** la pratique régulière du basketball développe l'endurance et la résistance à la fatigue, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité, améliore la rapidité, l'adresse et reflexes
- 3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité :**
  - pas de contact physique, pas plus de deux pas avec le ballon tenu, pas de bijoux, avoir les ongles courts
  - espace sécurisé
  - boire de l'eau à petites gorgées
  - tenue adaptée à la pratique du basketball

#### Echauffement general et spécifique au début de la pratique du basketball

- faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé
- Faire des étirements et des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs

#### Pratique de l'activité

- Executer des passes, des receptions et tirs au panier.
- S'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer au panier
- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper à la surveillance de l'adversaire

- Se placer de la meilleure manière pour reprendre le ballon
- Organiser un tournoi de basketball et assumer des rôles d'officiel

### Recupération de l'effort à la fin de la pratique

- Executer des exercices lents souples et coordonnés

### III- ACTIVITE D'APPLICATION

Pendant ton temps libre tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée .le professeur de la 5<sup>ème</sup> V-3 demande à ses élèves de jouer au basketball :

- Définis le basketball ?
- combien de joueurs avons-nous sur un terrain de basketball par équipe ?
- le contact est-il permit au basketball ?

### IV- SITUATION D'EVALUATION

Ton lycée organise une journée sportive de sport collectif. Ta classe de 5<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de Basketball.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du BB,  
.....5 points
- produire des stratégies d'attaque  
.....10 points
- assumer des rôles d'officiel.  
.....5 points

### V- EXERCICES

#### 1-Activité d'application

- jeu à terme 5 contre 2
- jeu à terme 5 contre 3

#### 2-Activité d'application

.jeu 5 contre 5

### VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

#### 1- Situation 1

- Malgré toutes les séances d'entrainements au basketball, ton équipe n'arrive pas à progresser vers le panier adverse.

Tu expliques à tes coéquipiers :

- 1- Les bienfaits de la pratique du basketball
- 2- La manipulation du ballon



## Corrigé.

les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-développe l'endurance et la résistance à la fatigue</li><li>- Favorise la coordination et la concentration</li><li>- Favorise la coopération, l'entraide et la solidarité</li><li>- Améliore la rapidité, l'adresse et les reflexes</li><li>- Renforce le potentiel musculaire</li></ul>
la manipulation du ballon	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- tirs au panier</li></ul>

### . Situation 2

- Au cours de la rencontre de basketball, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour tirer au panier.

Tu aides tes camarades à :

- 1- Occuper rationnellement le terrain
- 2- Exécuter des relais de balle
- 3- Assumer des rôles d'officiel

### . Corrige

Occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none"><li>- Occuper les espaces vides</li><li>- Echapper à la surveillance de l'adversaire</li><li>- Se placer de la meilleure manière pour reprendre le ballon</li></ul>
Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- tirs au panier</li></ul>
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attribution et respect des rôles</li></ul>

## IV. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 5<sup>ème</sup>

**Consignes pour une bonne pratique du basketball**

- Porter une tenue adaptée à la pratique du basketball
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair

