Défense de zone à contourner

Basketball • Lycée Terminale • CA4

Objectif

Apprendre à faire circuler le ballon pour créer des tirs ouverts contre une zone 2–3

But

Créer 15 tirs ouverts en 6 min

Thème

Construire une stratégie collective pour affronter une défense organisée

Organisation et rôles

5 attaquants, 5 défenseurs, 1 observateur-chronométreur — 11 élèves, dont 10 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Limiter les contacts, espaces bien balisés

Consigne

5c5 demi-terrain. Défense imposée en zone 2–3. L'attaque doit faire au moins 3 passes avant tir. +1 si tir pris ouvert, +2 si marqué.

Critères de réalisation

- Circulation rapide du ballon
- Occupation des espaces extérieurs et intérieurs
- Bonne alternance passes courtes et longues
- Tirs pris dans le bon tempo

Critère de réussite

≥ 15 tirs ouverts créés en 6 min

Matériel

1 ballon, 8 plots zones, tableau schéma défense

Variables de différenciation

- Type de zone: 2–3, 1–3–1, 3–2
- Temps d'attaque 12–20 s
- Obligation de passe poste haut