Tir relais en course

Basketball • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Enchaîner passe et tir en mouvement

But

Marquer 10 paniers en relais

Thème

Tirer en course ou à l'arrêt en lien avec une action collective

Organisation et rôles

Équipe de 4: 3 passeurs/tireurs, 1 compte; rotation à chaque tour — 4 élèves, dont 3 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Un ballon par couloir, annoncer tir

Consigne

Équipe de 4. 3 en ligne à 6 m, 1 près du cercle. Passe en course, relais tir en course. Compter paniers marqués en 3 minutes.

Critères de réalisation

- Attraper en course
- Deux appuis coordonnés
- Lancer ballon au carré du panneau

Critère de réussite

≥ 10 paniers en 3 minutes

Matériel

3 ballons, 6 plots, 1 panneau

Variables de différenciation

- Durée 2–4 min
- Distance de départ 4–8 m
- Vitesse course lente rapide