# 1c1 duel couloir latéral

Basketball • Collège 4e/3e • CA4

## Objectif

Maintenir son joueur devant soi 6 s

## But

Gagner 6 duels sur 10

## Thème

Adopter une attitude défensive efficace (marquage, repli, interception)

## Organisation et rôles

Binôme en opposition, observateur possible pour compter les stops; inversion tous les 2 duels — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

## Sécurité

Contacts limités, mains actives contrôlées, stop jeu sur chute

## Consigne

Couloir 5×12 m. 1 attaquant avec ballon part de la ligne de fond, 1 défenseur l'attend à 6 m. Duel jusqu'au tir ou perte de balle. 10 duels. +1 point par stop défensif (pas de panier concédé, interception ou balle perdue).

## Critères de réalisation

- Bras actifs sans faute
- Appuis fléchis bas
- Accompagner sans croiser les jambes
- Regarder tronc/hanche

## Critère de réussite

≥ 6 stops défensifs sur 10

## Matériel

1 ballon, 4 plots pour couloir

## Variables de différenciation

- Largeur 4–6 m
- Départ défenseur plus proche/loin
- Temps de duel limité 5–7 s