Duel 1c1 ligne de passe

Basketball • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Améliorer le marquage individuel sans faute

But

Empêcher 6 tirs en 10 possessions

Thème

Adapter sa défense à la situation : individuelle, aide, dissuasion

Organisation et rôles

Binôme: attaquant/défenseur; inversion toutes les 5 possessions — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Contact contrôlé, pas de mains sur bras, surveiller intensité

Consigne

1c1 demi-terrain. Attaquant a 5 s pour tirer. Défenseur doit rester entre porteur et panier. +1 défenseur si aucun tir tenté.

Critères de réalisation

- Posture basse
- Bras actifs
- Regard ballon/hanche
- Pied d’appui côté faible

Critère de réussite

≥ 6 stops sur 10 possessions

Matériel

1 ballon, 4 plots

Variables de différenciation

- Temps attaque 4–6 s
- Distance départ 3–6 m
- Ajout consigne main faible