Repli défensif sprint-stop

Basketball • Collège 4e/3e • CA4

Objectif

Rattraper et stopper une contre-attaque

But

Réussir 8 stops en 12 essais

Thème

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

Organisation et rôles

Binôme attaquant/défenseur; inversion après chaque action — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Contrôler vitesses, pas de contact violent en course

Consigne

Terrain 14×20 m. Attaquant démarre médiane avec ballon, défenseur part de la ligne de fond opposée. Objectif défense: revenir, se placer devant et forcer un tir difficile. +1 par stop.

Critères de réalisation

- Sprint arrière puis latéral
- Annonce vocale en repli
- Freinage stable
- Bras levés au tir

Critère de réussite

≥ 8 stops sur 12

Matériel

1 ballon, 6 plots

Variables de différenciation

- Distance départ défenseur réduite/augmentée
- Attaquant limité à 1–2 dribbles
- Temps limite 6–8 s