# Gestes techniques : Basketball

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique individuelle, la coopération, la tactique offensive/défensive et la condition physique pour performer en match.

## Préparation et sécurité

### Échauffement spécifique

Préparer muscles et articulations aux exigences du jeu.

1. Mobilisation des chevilles, genoux, poignets, épaules.
2. Étirements dynamiques fentes, rotations, sauts.
3. Séance de dribble, passes et tirs pour activation technique.

### Contrôle du matériel

Vérifier le ballon, les chaussures et le terrain.

1. Ballon en bon état, bonne pression.
2. Chaussures amortissantes, lacées correctement.
3. Repérage du terrain et des lignes (zones, paniers).

## Technique individuelle

### Dribble

Maîtriser la conduite du ballon pour se déplacer.

1. Dribble main dominante puis non dominante.
2. Alternance hauteur/bas pour feintes et changements de rythme.
3. Protection du ballon avec le corps.

### Passe

Varier et sécuriser les transmissions.

1. Passe poitrine à deux mains, mains ouvertes.
2. Passe à rebond, vise au sol devant le partenaire.
3. Passe par-dessus (lob) pour franchir défenseurs.

### Tir

Optimiser la gestuelle pour scorer.

1. Tir en suspension impulser jambes, extension du bras.
2. Tir en course ou en lay-up ajuster le rythme et l'équilibre.
3. Focus sur la cible (cercle), finir par le mouvement du poignet ('flip').

## Déplacements et tactique

### Déplacement sans ballon

Créer des espaces et faciliter le jeu.

1. Appuis rapides, changements de direction (croisés, feintes).
2. Revenir défendre après la perte du ballon.
3. Anticiper le placement lors des contre-attaques.

## Défense individuelle et collective

Stopper l'adversaire tout en respectant les règles.

1. Position basse, bras actifs, déplacement latéral.
2. Communiquer avec les partenaires pour les aides et prises à deux.
3. Intercepter ou contrer dans le respect des règles (pas de faute).

*Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.*