

Vendredi 27 février 2015 – Première séance de Basket



Nous avons commencé par courir sur les lignes rouges afin de nous habituer aux limites du terrain de basket.



Ensuite nous avons fait la même chose mais en dribblant.

Dribbler c'est pousser le ballon à une main (et non pas le taper).



Puis toujours en dribblant nous devons changer de main au coup de sifflet.



Enfin nous avons fait un jeu intitulé « Le dompteur » :

Il y avait des dompteurs (portant un ruban blanc) et des lions avec un ruban jaune accroché à leur ceinture dans le dos pour représenter la queue.

Les lions avaient une « cage », espace délimité sous un panier.



Les dompteurs étaient sous le chapiteau (terrain de basket).

Les lions sortaient de la cage et les dompteurs devaient les ramener dans celle-ci après avoir attrapé leur queue.

1^{ère} étape : jeu sans ballon

2^{ème} étape : dribble obligatoire pour les lions / dompteurs sans ballon. Dribble arrêté ou sortie du terrain = lion attrapé.



De retour dans la cage, les lions devaient tirer au panier avant de devenir à leur tour un dompteur.

Panier marqué : 5 points

Planche ou arceau touché(e) : 2 points

Filet touché : 1 point

Nous avons adoré la séance et sommes pressés de venir à la deuxième.

Vivement vendredi prochain !!!