



Jeux en petits groupes : Jeu des Nombres

FIGURE 1

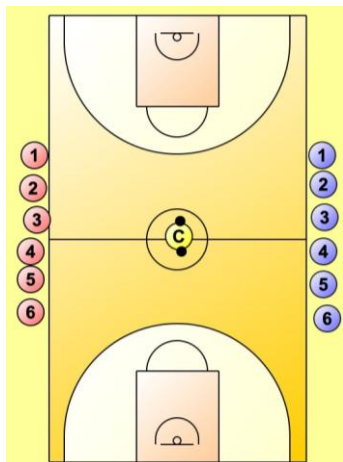


FIGURE 2

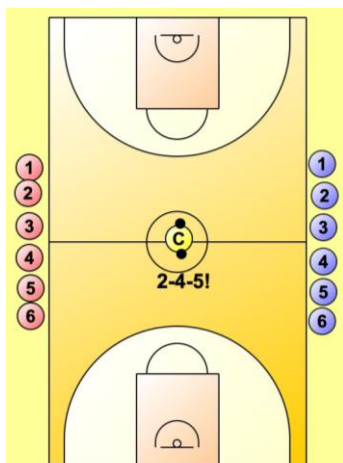
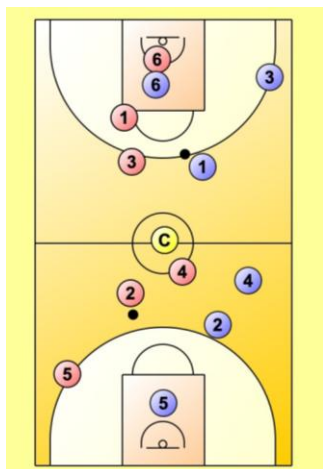


FIGURE 3



OBJECTIF : Réagir rapidement, autant à l'attaque qu'en défense.

Mise en place : Assignez un numéro aux joueurs (les joueurs doivent être appariés idéalement par niveau de compétence similaire). Les joueurs s'alignent en face de leur numéro sur les côtés opposés du terrain. (Figure 1)

Instructions :

1. L'entraîneur appelle trois numéros.
2. L'entraîneur lance ensuite un ballon dans chaque direction.
3. Les joueurs dont le numéro a été appelé jouent en 3 contre 3 à une extrémité du terrain. (Figure 3)
4. Les autres joueurs se disputent pour récupérer le ballon et joueront en 3 contre 3 à l'extrémité opposée.
5. Le premier groupe à marquer obtient un point pour son équipe. Réinitialisez et recommencez. Jouez jusqu'à 7 points.

Règles de l'activité :

- Règles du 3x3.
- Un point est attribué à la première équipe ayant marqué un panier.
- L'entraîneur peut demander à l'équipe en tête de faire une passe à tous les joueurs avant un lancer.
- L'entraîneur peut lancer le ballon plus près de l'équipe qui est en arrière dans les points pour lui donner une meilleure chance d'attaquer et de marquer en premier.

Points clés pour les entraîneurs :

- La vigilance et la réactivité sont primordiales.
- Les joueurs doivent rapidement trouver leur adversaire en défense.
- S'assurer d'arrêter en priorité les principales menaces de l'autre équipe.

Variations :

- Exigez que deux paniers soient marqués pour qu'une équipe gagne un point.
- Une fois qu'une équipe à une extrémité a marqué, le marqueur et son adversaire, ou toute l'équipe, peuvent rejoindre l'autre extrémité.
- Ajoutez des règles pour les mini-jeux de processus, par exemple :
 - Passes uniquement.
 - Règles d'attaque en mouvement (possession du ballon de 2 ou 3 secondes).
 - Faire un pick pour qu'un panier réussi compte.
 - Utilisez uniquement certains types de passes.
- Ajouter des incitations aux points pour les mini-jeux de processus, par exemple :
 - Point supplémentaire pour une manière particulière de marquer (par exemple, layup par en dessous, post-up, lancer avec la panneau).
 - point supplémentaire pour avoir complété cinq passes ou pour une passe immédiatement après un dribble.

Mental :

- La vigilance et la réactivité peuvent être développées en écoutant attentivement.
- Se fixer comme objectif de réagir rapidement pour obtenir des paniers faciles.
- Une fois arrivés au bon terrain, les joueurs doivent examiner pour voir qui sont leurs coéquipiers et utiliser leur connaissance du jeu pour identifier les forces et faiblesses de leurs coéquipiers et des défenseurs.