

Le sport scolaire de l'École publique



Mon défi n°7 Basket – Les échelles



Défi issu des fiches « Basket à l'école » de l'USEP Nationale

Matériels :

Dans la maison :

Un panier à linge ou un sceau
Des chaussettes roulées en boule
Corde, marquage au sol...

Dans le jardin :

Un panier de basket
Un ballon de basket
Corde, marquage au sol...

But : Réussir à marquer un panier le plus loin possible

Descriptif : Disposer dans une pièce de votre maison ou dans votre jardin, un panier. Placer à différentes distances du panier, des cordes ou autre point de repère pour créer une échelle. Le 1^{er} point de repère doit être à 1 m du panier, le 2^{ème} à 1 m du 1^{er} point de repère et ainsi de suite. Il faut mettre 5 points de repère.

Tu dois te positionner face au panier pour réaliser un shoot.

Le défi :

1. Tout seul

Tirer à partir du 1^{er} point de repère.

- Si vous réussissez à marquer un panier, vous reculez jusqu'au 2^{ème} point de repère et ainsi de suite.
- Si vous manquez le panier, soit vous restez sur le 1^{er} point de repère, soit vous avancez sur le point de repère précédent.

2. A deux

Réussir à marquer un maximum de paniers pour arriver sur le dernier point de repère avant son adversaire.

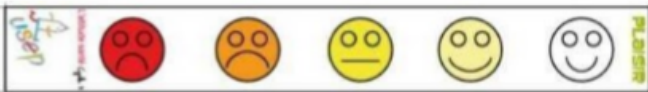
3. En famille

Former une équipe. L'équipe qui aura marqué le plus de paniers remporte la partie.

Vous pouvez complexifier en ajoutant quelques difficultés : lancer avec un œil ou les yeux fermés ; sur un pied ; à différentes hauteurs...

Entoure tes réponses.

• As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



• Combien de temps as-tu « bougé » ?

30" à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

• Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

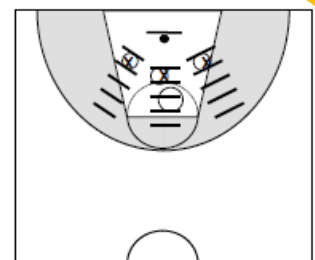
Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile



Photo :



USEP 78

7-9 rue Denis Papin
78190 TRAPPES

Tél : 01 71 64 11 10

Mail : contact@usep78.org

Site internet : yvelines.comite.usep.org

FÉDÉRATION YVELINES

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire