

ETAPES : BASKET BALL

Niveau	DEFENSE Individuelle	DEFENSE Coll	ATTAQUE (porteur)	ATTAQUE (non porteur)	Situation au but	EVOLUTION REGLEMENTAIRE
Etape 1	Suit le ballon et ne prend que le porteur .	Situation en grappe autour du ballon.	Avancée aléatoire. Choisir: "avancer ou passer" .	Se place proche du porteur pour avoir la balle (placement axial et souvent derrière un adversaire)	Rarement en situation de shoot .	Règles: R F pour une situation facilitante en 3c3 - Reprise de Dribble - No Contact (+++) - Passe libre à – 2m - Surnombre temporaire -Shoot sans pression 3’’ - 1 tentative au shoot - Pas de conteste balle en mains (2 mains)
Etape 2	Prend un joueur en défense loin du but .	Communiquer pour se répartir les adversaires.	Avancée axiale de la balle vers le but adverse, sans modifier le rapport de force (montée lente de la balle à deux ou trois). Valoriser la zone de la cible à atteindre.	Se place proche du porteur pour avoir la balle mais cherche à se démarquer d'un défenseur.	Shoot explosif et ne tire pas sous pression.	Règles: RF pour une situation à l'équilibre en 3c3 . - Marcher - 1 rebond - Retour en zone - Abandon progressif du shoot sans pression
Etape 3	Garde un joueur en défense Loin ou proche en gênant l'attaque. (empêche le tir ou ralenti la montée de balle)	Communiquer pour se répartir les adversaires et l'espace (début de la notion de poste)	Recherche des actions décisives (passes ou duels gagnés) permettant un tir pour son équipe.	Se démarque d'un adversaire vers l'avant (joueur en appui) en faisant des appels de balle	Shoote sous la pression mais pas toujours en position favorable	Règles: RF pour une situation à l'équilibre en 3c3 ou 4c4 - Marcher strict - Pied Pivot - Rebonds et 3’’ dans la raquette.
Etape 4	Garde un joueur en défense en récupérant la balle ou en bloquant l'attaque.	Changer de défenseur ind en se passant les adversaires et en alternant les espaces de défense.	Beaucoup d'actions décisives (passes ou duels gagnés) permettant un tir pour son équipe.	Se démarque en fonction de la situation (appui ou soutien) et fait des appels pertinents	Shoote sous la pression et très souvent en position favorable	Règles: en 4c4 Règles UNSS (dépt)