



RENCONTRE cycle 3 2025-2026

« BASKET BALL »



LE PROJET

Le 3x3 est une pratique conviviale et libre. Discipline olympique depuis 2017, le 3x3 est géré par la Fédération Internationale de Basket-Ball (FIBA) sur le plan mondial, et par la Fédération Française de Basket-Ball (FFBB) sur le plan national. Cette discipline a été très remarquée et appréciée aux JO de Paris.

Rapide, intense et physique, le 3x3 est le sport d'équipe urbain n°1 dans le monde. Les équipes sont constituées pour un match, pour un tournoi ou un championnat, et peuvent changer d'une compétition à l'autre. C'est une pratique qui se veut universelle et accessible à tous : pour pratiquer il n'y a besoin que d'un ballon, un panier et 6 joueurs.

ORGANISATION DE LA JOURNEE

Chaque classe, quelque soit le nombre d'élèves, constituera **6 équipes** numérotées de 1 à 6, qui tourneront sur **6 ateliers**, à raison de **15 minutes** par atelier. Les équipes doivent être **mixtes et hétérogènes**.

Les enseignants seront affectés par binômes pour la journée sur un plateau (sous un panier de basket). Ils animeront un atelier le matin et des matches l'après-midi. Lorsque cela sera possible, afin d'augmenter le temps de pratique, les ateliers seront dédoublés.

Avant de se mettre en place, ils enverront leurs équipes sur les plateaux : l'équipe 1 sur l'atelier 1, la 2 sur l'atelier 2, etc. Les rotations se feront dans l'ordre chronologique : les équipes 1 vont sur l'atelier 2, etc.

La fin des ateliers sera annoncée par un signal sonore. Merci de respecter ce signal. L'atelier suivant commence dès que les élèves sont en place.

Il est important de commencer par **présenter l'atelier et le matériel**.

LES ATELIERS

Les différents ateliers vont permettre de travailler la **manipulation de la balle** puis **l'attaque et la défense**.

	Atelier
1	Le tour du monde
	Tous les joueurs de l'équipe tentent de marquer un panier au niveau du 1er plot. Quand l'équipe a marqué 3 paniers, elle passe au plot suivant.
2	Le slalom
	Les deux joueurs dribblent en slalomant entre les plots. Ils tirent 1 fois au panier et reviennent en dribblant par les extérieurs sans slalomer.
3	La porte gardée
	Les deux attaquants dribblent pour passer la porte tout en évitant que le défenseur ne leur prenne le ballon. Puis ils tirent 1 fois au panier et repartent en passant par l'extérieur de la porte.
4	Le triangle des Bermudes
	Les attaquants se passent le ballon jusqu'à atteindre le panier. Si un des défenseurs touchent le ballon, les attaquants ramènent le ballon au point de départ sans avoir tiré.
5	La rivière sauvage
	Les attaquants se passent le ballon jusqu'à atteindre le panier. Si le défenseur, qui ne doit pas sortir de sa zone, touche le ballon, les attaquants ramènent le ballon au point de départ sans avoir tiré. Si le défenseur ne touche pas le ballon, chaque attaquant peut effectuer un tir au panier.
6	Indiana Jones
	Les joueurs effectuent le parcours : ils dribblent, ils enjambent la haie, ils passent le ballon dans le cerceau, ils tirent au panier, ils reviennent en dribblant par les extérieurs.

LES MATCHES

L'après-midi, les élèves, en équipes de 3 ou 4, participent à un tournoi sous la forme « **montante descendante** ».

6 équipes sont positionnées sur un terrain : A-B-C-D-E-F.

A et B s'affrontent. C-D-E-F sont en attente.

L'équipe A gagne : elle se déplace sur le terrain de gauche et se repose pendant deux matches. L'équipe B reste sur le terrain et se repose pendant que les équipes C et D, puis E et F se rencontrent. Et ainsi de suite.

Les matches durent de 3 à 4 minutes.
