Basket

**Descriptif général du sport**

Le basket-ball est un sport d’équipe, un jeu de ballon qui se joue à la main. Le but est d’envoyer une balle dans un panier (basket). Chaque équipe est composée de cinq joueurs sur le terrain.

**Niveau du cours**

Tous niveaux (sauf débutant), mixte.

Débutant, mixte.

Perfectionnement, garçon.

Compétition, garçon.

Compétions, fille.

**Objectifs/Contenu**

Selon le niveau des joueurs :

- Apprentissage des règles et des principes fondamentaux.

- Apprentissage des appuis, du tir en course, défense (jeu en un contre un).

- Amélioration de l’efficacité en jeu (technique individuelle, tactique et stratégie collective).

- Préparation aux compétitions FFSU.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de sport en salle.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.