

... Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
... contacter jeunes@handisport.org

... Pour plus d'information sur la pratique du basket fauteuil :
... contacter basketfauteuil@handisport.org



BASKET FAUTEUIL

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 20



Panneau
€€€



Panier
€€



Ballon
€



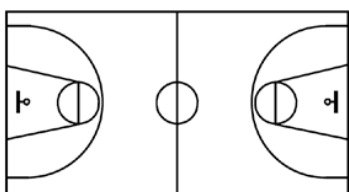
Description

- Sport collectif d'opposition inscrit aux Jeux Paralympiques.
- L'objectif est d'inscrire le plus grand nombre de points en introduisant un ballon dans un panier*,
 - tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.

Règlement

→ 2 équipes de 5 joueurs s'affrontent pendant 4 périodes de 10 minutes. L'équipe ayant marquée le plus grand nombre de points remporte le match. Suivant l'éloignement du lancer par rapport au panier* et le motif, les points varient de 1, 2 ou 3 points.

→ Les dimensions du terrain sont de 28m x 15m et le panier est situé à 3.05m de haut.



→ Le déplacement d'un joueur en possession du ballon doit se faire en dribble* toutes les 2 actions données sur les roues de son fauteuil ; à la 3ème une faute est commise et le ballon est rendu à l'équipe adverse. Les déplacements en marche arrière sont interdits.

→ Les contacts avec l'adversaire sont autorisés dans la limite où ils ne nuisent pas à l'intégrité physique. Le fauteuil est considéré comme une partie intégrante du joueur.

→ Selon la nature du handicap, le joueur est classé par catégorie de points de 1 (paraplégique sans abdos) à 5 (valide). Le cumul des points par joueurs de l'équipe doit se situer entre 14 et 16.5 selon le niveau de la compétition.

→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

→ Pour l'initiation, réaliser un parcours moteur en intégrant un ou plusieurs des paramètres suivants en fonction de la difficulté voulue :

- Se déplacer (en avant), en réalisant des pivots*, des contournements et cela à des vitesses différentes.
- Ramasser le ballon au sol avec ou sans l'aide de la roue, à l'arrêt puis en mouvement.
- Dribbler* à l'arrêt puis en mouvement.
- Effectuer des passes à l'arrêt et en mouvement, avec et sans rebonds, en variant l'éloignement des joueurs.
- Faire des lancers en variant la distance et la position du joueur par rapport au panier.

→ Jeu d'opposition sur un panier: l'attaque est en supériorité numérique sur la défense (2 contre 1, 3c1, 3c2), les attaquants doivent marquer le plus de points en 10 possessions de balle. Le ballon est perdu suite à un tir ou à l'interception* d'un défenseur.

→ En cas d'échec répété pour inscrire un panier, modifier l'attribution des points (1pt si le ballon touche le carré, 3pts s'il touche le cerceau et 5 pts pour un panier).

→ La hauteur et la circonférence du panier, la taille du ballon (réglementée T7) et sa densité sont à ajuster en fonction du niveau et des caractéristiques des pratiquants.

Matériels & adaptations

- Un panier* modulable en hauteur ou un carton solide bien accroché à une table, un cerceau posé au sol ou fixé en hauteur
- Un ballon, une balle ouverte*, un ballon de paille* ou une balle en mousse

Sécurité

- En loisir, tous les types de fauteuils conviennent mais une roue arrière anti-bascule est préconisée.
- Régler à la même hauteur les cales pieds des fauteuils.
- Pour les débutants, l'attache des pieds et/ou du torse au fauteuil est recommandée.

Capacités développées

- Maîtrise du fauteuil
- Adresse et habileté manuelle
- Fonction cardiovasculaire
- Fonction respiratoire