LES 5 PRINCIPES FONDATEURS DU BASKETBALL

JAMES NAISMITH 1891

1. LE BALLON SERA GROS, SPHERIQUE ET JOUÉ AVEC LES MAINS

* Dextérité
* Habiletés avec le ballon, aisance

1. LE BUT SERA ÉLEVÉ, HORIZONTAL ET DE PETITE TAILLE, POUR QU’IL SOIT PLUS FAIT APPEL A L’ADRESSE QU’A LA PUISSANCE

* Adresse – tir

1. TOUT JOUEUR POURRA SE PLACER A N’IMPORTE QUEL ENDROIT DU TERRAIN ET RECEVOIR LA BALLE A TOUT MOMENT

* Passer
* Spacing (espaces clefs, occupation rationnelle du terrain)

1. IL SERA INTERDIT DE COURRIR AVEC LE BALLON DANS LES MAINS

* Les appuis : s’arrêter, pivoter, partir en dribble
* Dribbler

1. LES DEUX ÉQUIPES JOUERONT ENSEMBLE SUR LE TERRAIN, MAIS TOUT CONTACT ENTRE LES JOUEURS SERA INTERDIT (RECHERCHE DE LA MAITRISE DE SOI)

* Le 1 contre 1 (attaque et défense)