

<http://www21.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1620>



Débuter et progresser au basket - 66 vidéos du site Sikana

- Ressources
- CA 4 - CP4
- Basket-ball
- Ressources Péda Basket

- Date de mise en ligne : dimanche 6 mai 2018



Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Débuter et progresser au basket

Le site Sikana vous propose un ensemble de 66 vidéos divisées en 14 chapitres.

Au fil des vidéos, vous découvrirez des conseils pour améliorer votre technique et votre compréhension du basket, ainsi que des jeux et des exercices pour vous entraîner.

Ce programme complet, conçu pour les débutants et les joueurs souhaitant progresser, a été réalisé avec l'aide de la Fédération Française de Basketball (FFBB).

L'ensemble des vidéos est disponible et téléchargeable en haute qualité ou basse qualité :

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball>, après vous être créé un compte gratuit sur leur site.

Vous pourrez également retrouver l'intégralité de ces vidéos sur le site [Youtube](#).

Ce que vous allez apprendre :

- Les règles du basket (6 vidéos)
- Avant de jouer au basket (4 vidéos)
- Les attitudes de base (2 vidéos)
- Les passes (6 vidéos)
- Les dribbles (8 vidéos)
- Le tir (3 vidéos)
- Les tirs en course (4 vidéos)
- Démarquage et jeu offensif (7 vidéos)
- La défense (7 vidéos)
- Exercices individuels (7 vidéos)
- Exercices collectifs (8 vidéos)
- Jeux (3 vidéos)
- S'étirer après une séance (1 vidéo)

Vous pourrez bien sûr réutiliser ces vidéos dans le cadre de vos cours avec vos élèves.